



刘景良
李宗权 著
张 杰

文化藝術出版社



责任编辑：仲　江
封面设计：刘晓玲

ISBN 7-5039-0993-5
G·133 定价：2.80元

八　卦　掌

刘景良
李宗权　　编　著
张　杰

刘兴汉　　审　校
罗　英　　绘　图

文化艺术出版社

(京)新登字140号

八 卦 掌

刘景良
李宗权编著
张 杰

*

文化艺术出版社出版
(北京前海西街17号)
新华书店北京发行所经销
华昌印刷厂印刷

*

开本787×1092毫米 1/32 印张4.25 字数91,000
1992年9月北京第1版 1992年9月北京第1次印刷
印数0,001—3,000册
ISBN 7-5039-0993-5/G·133
定 价：2.80元

前　言

八卦掌是我国传统武术中一个风格独特的流派。它以《周易》的基本思想为指导，以内气锻炼为核心，包含丰富精深的掌式、器械及散打技击套路。久练八卦掌，不仅可以祛病延年，达到健身、强身、防身的目的，而且是一条学习《周易》并运用《周易》的基本理论对宇宙、自然、社会及人体进行深入的哲学体察，从而实现全面修养身心的捷径。熔武术、气功、哲学于一炉，这就是八卦掌的独特之处。应广大武术、气功及哲学爱好者的要求，我们特请刘兴汉老先生为审校、刘景良先生为主编写了此书。兴汉老人年逾八旬，是八卦掌第四代正宗传人，现任北京八卦掌研究会常务理事、北京技击协会顾问，北京市神州武馆、湖南省长沙市湘威武馆、福建省福州市武馆、河北省涿州市神州武馆顾问，北京天坛八卦掌辅导站负责人。他主编的《游身八卦连环掌——健身篇》（1986年人民卫生出版社出版）受到广大读者的热烈欢迎，已出六版。兴汉老人幼承家学，1925年拜八卦掌三代名师刘斌为师，并得到姬凤翔、王丹林、孙录奎等人的悉心指点，武德高尚，武气精纯，桃李满园，影响远及海外。美国洛杉矶市形真拳馆馆长J.D.Bracy（卜瑞喜）先生即其入室弟子。刘景良先生是兴汉老人大弟子，云

南省一级拳师，省武协副主席、顾问。1980年在全国民间武术交流会上获八卦转刀表演奖，1983年获“全国优秀辅导员”称号。担任本书副主编的李宗权先生曾获国家高级教练称号，原任北京市体育运动学校校长，现任亚运会筹委会办公室主任助理。张杰先生是中国艺术研究院副教授、武术史及武术理论家、人体文化学家。二人均是兴汉老人入室弟子、八卦掌五代正宗传人，有着丰富的实践经验和理论造诣。

本书包括：八卦九宫连环步、八卦子午鸳鸯钺、八卦双头蛇枪三部分，都是八卦武术中的精品。一向秘不示人，属首次披露。因此，相信本书的出版，会令八卦武术得到更大程度的普及并受到武术爱好者的欢迎。

作 者

1990年8月

目　录

八卦掌及圈功简介

八卦掌是内家武术之一，也是内外兼修的一种武术形式。自董海川老先师传授以来，已有100多年的历史。在这100多年中间，出现不少名人和高手；一般人通过习练八卦掌以后，也能够收到有病祛病，无病健身，益寿延年之奇效，并有良好的防身作用，因此，八卦掌受到国内外众多人士的喜爱和欢迎。

八卦掌是简称，总名称是无极拳游身八卦连环掌。八卦掌内容极其丰富，有许多掌势套路和器械套路。掌势套路如八大掌、八大卦、八形掌、“四正四隅”等；器械套路则有：龙凤转剑、滚手刀、盘龙棍、八卦纯阳剑、五虎断门枪、子午钺、雁翅轮等。

但是，八卦掌最基本的功夫，则是走圈。无论是掌势套路还是器械套路，都要以走好圈功为基础。因此，在介绍九宫步、双头蛇枪法及子午鸳鸯钺之前，有必要先讲一讲八卦掌圈功的有关知识。

走圈的基本法则，要以三十六首“云盘歌诀”为准则，转掌“九要”为基础，四十八法为应用。久而久之，自能得心应手。如不能走好圈功，只是盲目追求姿势，最后只能得到一套空架子而已。所以一定要按照原则要求去练，也就是

对于手、足、肩、肘、腕、胯、膝的要求，如果能够做得到，一定能达到比较理想的效果。

那么，究竟怎样走圈呢？

圈，就是八卦图。两脚踏圈迹而行，前手对着圈的中心，眼看前手虎口，后手立掌护于前手肘下。右手在前，由左往右转，顺时针为阳；左手在前由右往左转，逆时针为阴。落步为实；提步为虚。右手在前肘微坠，食指与眉齐，左手食指稍对右肘内侧，约离一二寸许。左右相同，只是方向相反。两手手指竖直微曲，不可死直，两手手指分开，不可并拢，掌心要凹，肘要微曲，肘尖下垂，心中不可使力，周身不可有僵力，心要空，两手心要空，两脚心也要空。再结合走圈中的“九要”，排除练功“三害”，虽不中，不远矣。

“九要”：一塌，二扣，三提，四顶，五裹，六松，七垂，八缩，九穿。

塌：肩要塌，腰要塌，腕要塌。扣：两手臂要扣，两肩要扣，两膝要扣，两足要扣。提：提肛。顶：头顶天，脚顶地，舌尖顶上腭，两掌向前顶。裹：穿掌时两臂要内裹。松：全身放松，不可僵滞。垂：肘尖要垂，胯尖要垂。缩：两肩两胯收缩，使周身形成一个整劲。穿：穿掌，就是起落钻翻，功夫纯者两臂似铁，十指生力，能攻能守。

走圈转掌，用简单精确的话说，就是吸胸紧背、沉肩坠肘、坐胯曲膝、扣步拧腰、提肛收腹、气沉丹田、气贯百会、中通会阴、下达涌泉、气贯手指足指、气贯周身、掩裆扣步、吸胯溜臀、颠翻倒插、勾挂连环。最主要的要在换势当中，走双掰双扣。歌诀云，要问八卦真奥妙，旋转掰扣献奇能。

能按以上方法锻炼，要走深、走透、走合。日久自能水到渠成，瓜熟蒂落，自能豁然贯通。

走圈的步法：

走圈时，两足尖微微相扣，两脚后根微微向外扭劲，这样走起来，就成为剪子步。走转时肘尖、胯尖、足后跟成为上下一道线。无论是走圈或是换势子，心中不可用力，周身不可用强劲，周身要自然。

初学八卦掌要注意三害：

一，努气；二，拙力；三，鼓胸提腹。努气，就是憋气。用努气者，太刚则折，易发生胸满气炸，或气逆肺炸等病症。用拙力者，四肢百骸气血不得畅通，滞于何处，何处为病。鼓胸提腹者，逆气上行，不能归于丹田，两足无根，轻如浮萍，拳体不得中和，虽有万法，也是归于无用。故云，三害不明，练之可以伤身，明白三害，自能引人入胜。练功者，一定要慎之又慎。

“云盘歌诀”三十六首

1.空胸拔项下塌腰，拗步合膝抓地牢，
沉肩坠肘伸前掌，二目须从虎口瞧。

2.后手前叠肘掩心，手再翻拓向前跟，
跟到前肘合抱力，前后两手一团神。

3.步弯脚直向前伸，行如推磨一般真，
屈膝随胯腰扭足，眼前三面不摇身。

4.一势单鞭不足奇，左右循环乃为宜，
左换右兮右换左，抽身倒步自合机。

5.步既转兮手亦随，后手穿出前手回，
来去去来无二致，要如弩箭离弦飞。

6.穿掌直穿贴肘行，后肩改作前肩成，
莫要距离莫犹疑，脚入裆中是准绳。

7.胸欲空兮气欲沉，背紧肩垂意前伸，
气到丹田缩谷道，直拔头顶贯精神。

8.走时周身莫动摇，全凭膝下两相交，
底盘虽讲平膝胯，中盘也要下腿腰。

9.抿唇闭口舌舔腭，呼吸全凭鼻孔过，
力到极处哼哈泄，混元一气此为得。

10.掌形虎口要撑圆，中指无名缝开展，
先戳后打旋腕骨，松胯长腰向前蹽。

11.上步合胯倒步掰，换掌换势矮身骸，

进退退进随机势，只要两腿巧安排。

12.此掌与众大不同，进步招前乃有功，
退步须先退后足，跨步尽外要离中。

13.此掌与众大不同，手未动兮腰先攻，
未从前伸先后缩，吸足再发力壮丰。

14.此掌与众大不同，前掌后掌力相同，
欲使稍前先动根，粘黏如是不得松。

15.此掌与众大不同，未击西兮先声东，
指上打下孰得知，卷珠倒流更神通。

16.天然精术怕三穿，不是穿外是枉然，
彼走外兮我穿内，伸手而得不费难。

17.掌使一面不为功，至少乃须两面攻，
一横一直三穿手，使人必在我怀中。

18.高欲低兮短欲扬，斜身绕步不须忙，
斜翻倒翻腰着力，翻倒极处力要刚。

19.人道掌法胜在刚，郭老曾言柔内藏*
个中也有人知味，刚柔相济是所长。

20.刚在先兮柔后藏，柔在先兮刚后张，
他人之柔腰与手，我则腰吸步稳扬。

21.用到极处须转身，脱身换影不留痕，
如何变幻端在步，出入进退腰先伸。

22.转掌之神颈骨传，转头扭项手当先，
变时缩颈发时伸，要如神龙首尾连。

23.打人凭手膀为根，膀在肩端不会神，
故欲进时进前步，若进后步枉劳神。

---

* “郭老曾言柔内藏”指郭济元。

24.力是发身筋具骨，骨中出硬筋须随，
足跟大筋通脑骨，发招跟步力能催。
25.眼到手到腰腿到，心真神真力又真，
三真四到合一处，防己有余能制人。
26.力要刚兮又要柔，刚柔失调功难收，
过刚必折真物理，过柔无力等于休。
27.刚柔相济是何言，刚柔相辅总无难，
刚柔当用乾坤手，掀天翻地推波澜。
28.人刚我柔相正方，我刚人柔法亦良，
刚柔相遇腰求胜，能解纠纷步法强。
29.步法动时腰先提，收缩合宜显神奇，
足欲动时腰不动，踉跄跨步误时机。
30.转身变法步莫长，擦地而行莫要慌，
看准来势方伸手，巧女穿针柔中刚。
31.人持利剑心不慌，飞剑遥遥到身强，
看准来势内身避，邪不侵正语颇良。
32.短兵相接似难防，哪怕纯利是渔肠，
伸手探取囊中物，指山打磨妙中藏。
33.人众我寡力难挡，巧破千钧莫要忘，
一手不劳凭指力，犁牛犹怕反弓张。
34.伸手不见掌前人，又无松明照彼身，
收缩眼皮努睛看，底盘掌下显奇神。
35.冰天雪地雨泞滑，前脚横施且莫差，
翻身切忌螺旋转，高低谨避乃为佳。
36.用时需要是精神，精神焕发耳目真，
任凭他人飞燕手，蚊鸣我听龙虎吟。

八卦九宫连环步

一、九宫连环步简介

九宫连环步，是八卦掌套路中的上乘功夫。由董海川先师传给程廷华老师；程师又传给北京“南城”八卦门派中的名人刘斌老师；刘斌又传给弟子王文奎、刘兴汉等人。其势如同行云流水，周身一致，刚柔相兼，一气贯串，姿势连绵，极其美观好看。又如鱼游碧波，浮沉往来，灵敏、自如、活泼，没有半点涩滞之气，是一趟舒畅、活跃的活步套路，有较高的健身防身功能，是练习八卦掌者必须掌握的主要套路。

这趟九宫步也是一趟连环掌，自始至终贯穿着一个“走”字，拳经云：“百练不如一走”，这循环不息的走，能够健强体魄，可使耳目聪明，更能舒通经络，周身格外灵活，如能逐日用功，最后可以达到混元一气之功，身如古柏之状，至老不衰。世人宝之，其缘盖出于此。

二、九宫连环步掌势歌诀

阴阳顺逆妙难穷，二至还乡一九宫，
云盘留下游身法，秉持真气绕九宫。
不即不离不停滞，不刚不柔不紧松，
此是无极游身法，犹如鱼游碧波中。

起势拧腰掰步行，狮子抱球转身形，
上步揉球穿右掌，指日穿梭踏圈行。
到兑形成转掌势，吸胸紧背肩要松，
走到正北坎宫位，白蛇伏草转坎宫。
白蛇出洞奔坤卦，麒麟担山绕坤宫，
白蛇出洞奔震卦，盘龙转身绕震宫。
盘龙绕震逆行转，凤凰起翅转巽宫，
中宫先打双撞掌，撞毕再绕中五宫。
中五狮子抱球势，再打双撞奔乾宫，
乾宫滚球逆行转，转毕转向兑七宫。
兑卦七宫猿献果，白蛇出洞奔艮行，
黑熊背观逆转艮，白蛇出洞向离冲。
离宫要走琵琶掌，白蛇出洞返艮宫，
黑熊背观顺行转，白蛇出洞返兑宫。
变势逆行猿献果，顺走滚球转乾宫，
返回中宫双簸掌，狮子抱球绕中宫。
绕毕再打双簸掌，起翅逆转巽四宫。
顺走震三盘龙势，白蛇出洞奔坤行，

逆行担山走坤卦，白蛇出洞往坎冲。
白蛇伏草逆转坎，海底捞月奔乾宫，
倚马望路横右掌，金针探海转身形。
缩手卷腕拐右肘，旋步后穿击肋胸，
青龙缩尾后穿掌，还原西北返乾宫。
由始至终要连贯，步活手敏身要灵。

起势走圈姿势名称：

八卦九宫连环步是以八个方位，再加上中间一宫，共为九宫。即，坎一、坤二、震三、巽四、中五、乾六、兑七、艮八、离九。

由乾宫起势后，先走一圈；经坎、艮、震、巽、离、坤、兑、乾，转到坎宫时，转一小圈再奔坤宫，由坤到震、由震到巽、由巽到中宫，中宫转一小圈，再奔乾宫，由乾到兑、由兑到艮、由艮到离。

由离返回艮，由艮回兑、由兑回乾、由乾奔中宫，转一圈后，再奔巽，由巽到震、由震到坤、由坤到坎、由坎返回乾宫收势。

先天八卦图

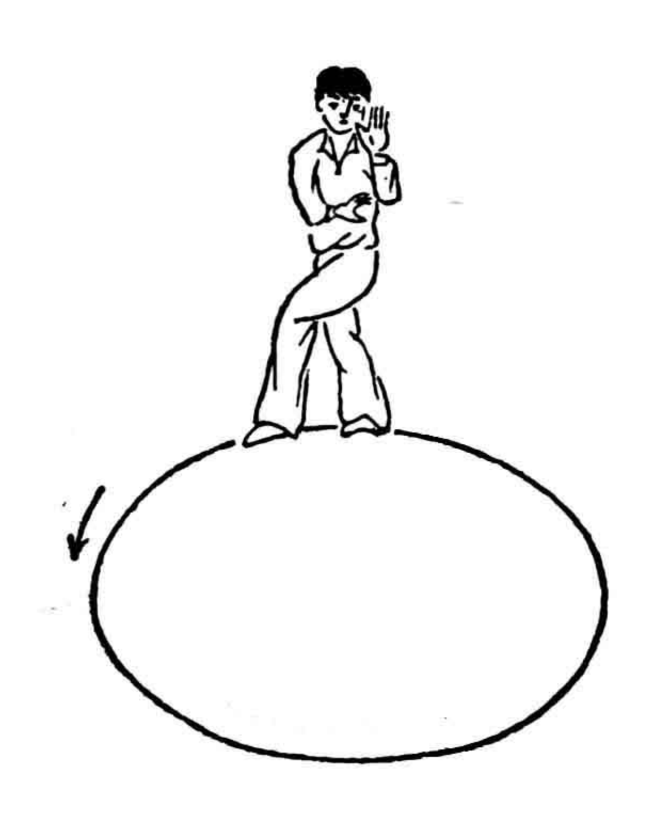


后天八卦图





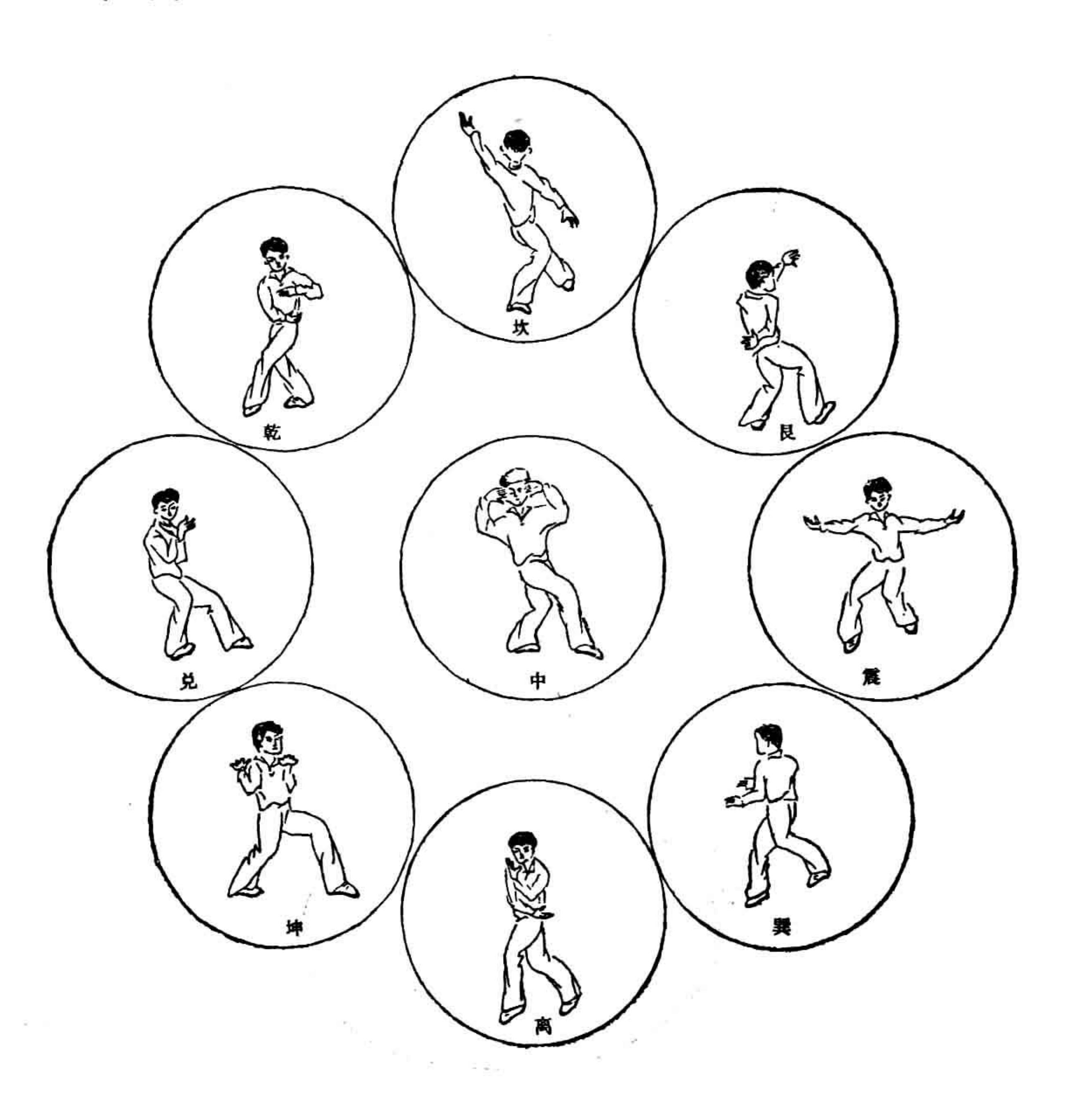
顺行走圈图



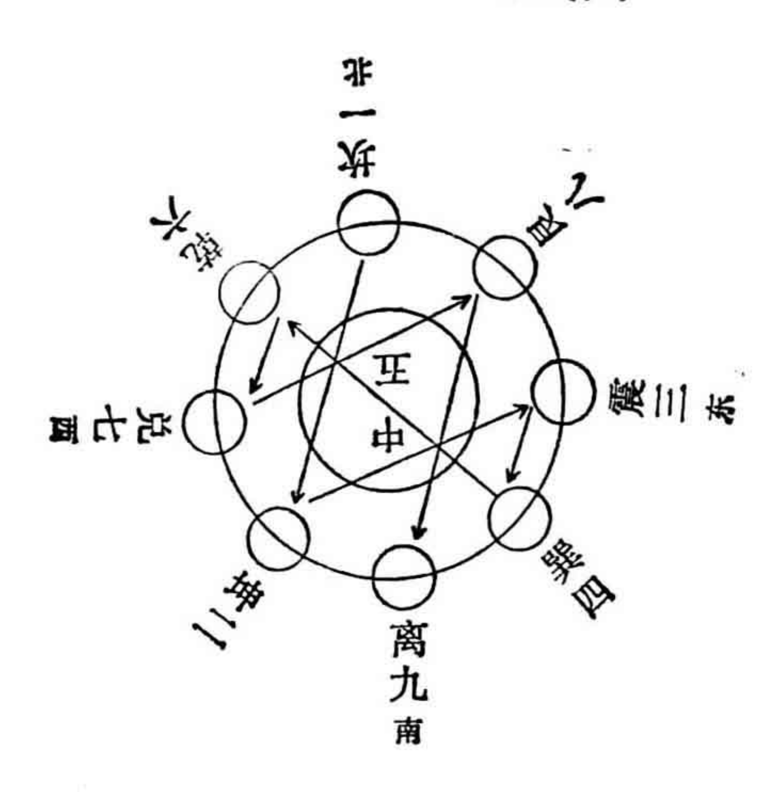
逆行走圈图

九宫方位图

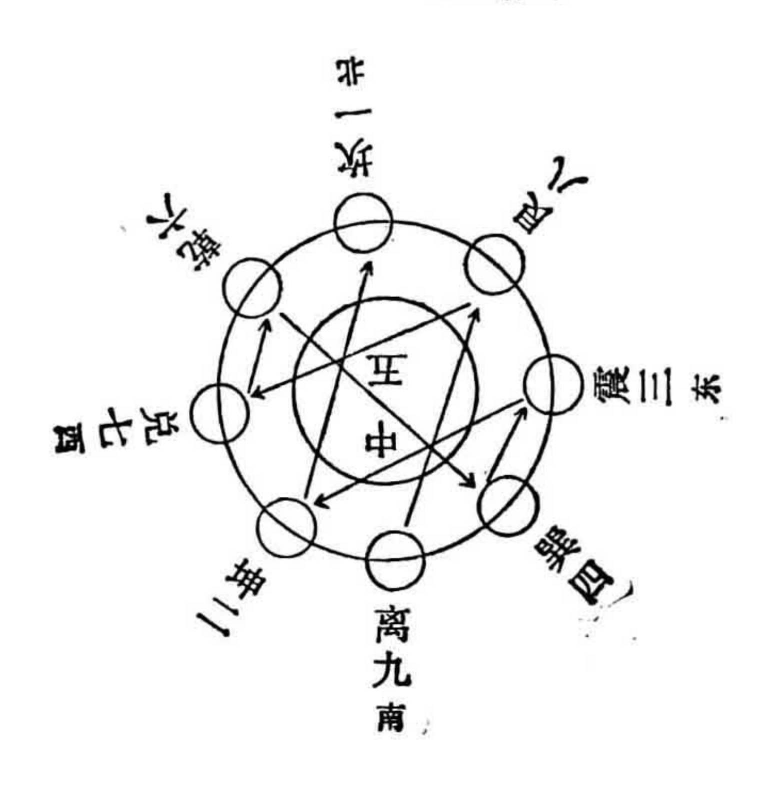
由于方便画图和学习易懂，故将坎画在上面。



九宫步：去路线图



九宫步：回路线图



三、九宫连环步姿势图解说明

起势

两手下垂，两目平视，站在圈上西北方（乾）面向东南（巽）。虚心实腹，心无杂念，胸微含，全身放松。（图1）

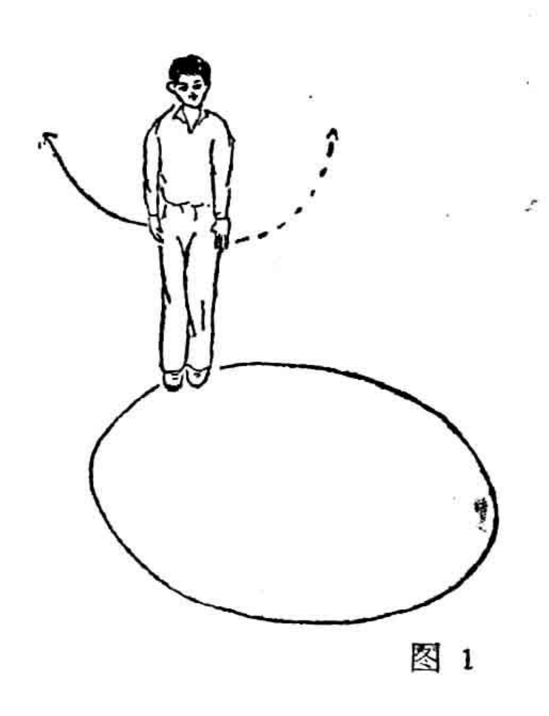


图 1

接上势，两臂由左右向上平举，两手心向上，两肘微曲。（图2）

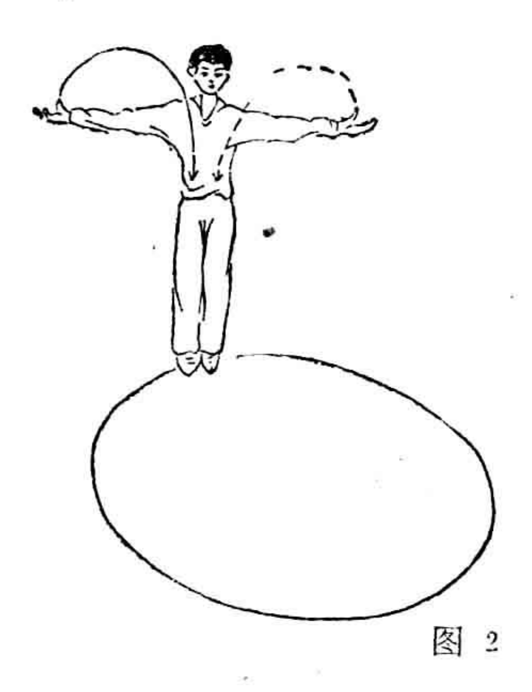


图 2

接上势，两手举到头上时，两手由头上两侧经两耳旁往下落，两手落于小腹前，两手心朝下，两腿微曲。（两手下落时手心朝内，落到腹前时，手心朝下。）（图3）

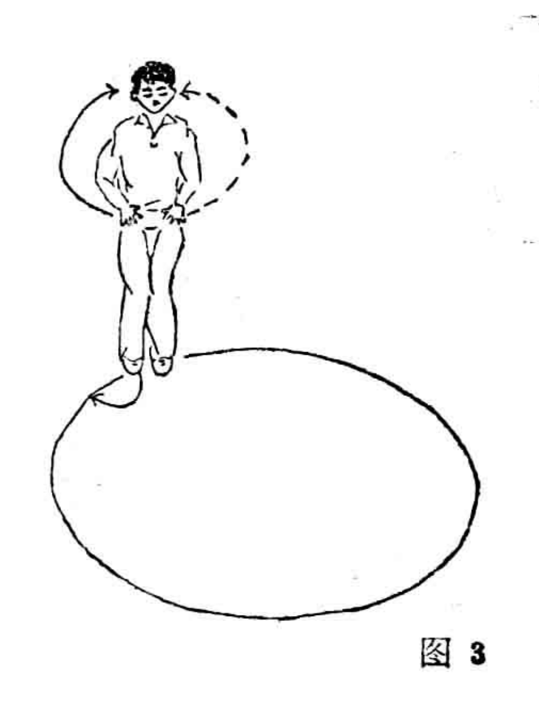


图 3

狮子抱球势：

接上势，动作不停，掰右步，右步横于圈上，同时两手由下向上横于面前。两手指相对，两掌心朝外，两臂要撑圆，两手指中间距离约容一拳，目从两手指中间看出。（图 4）

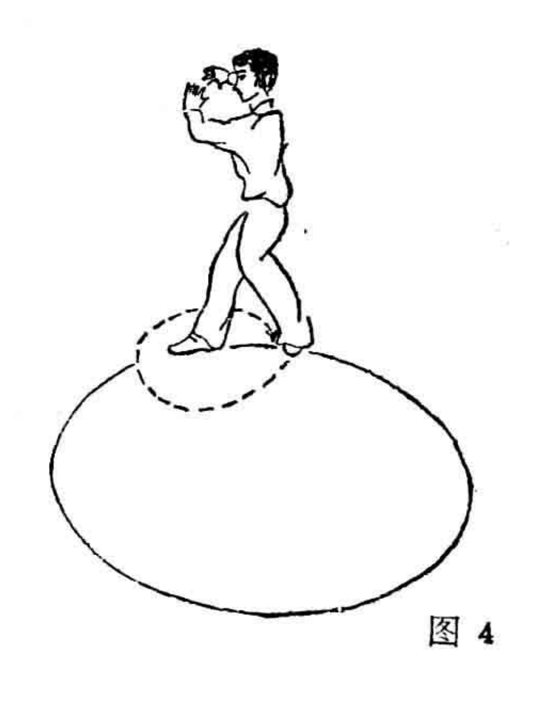


图 4

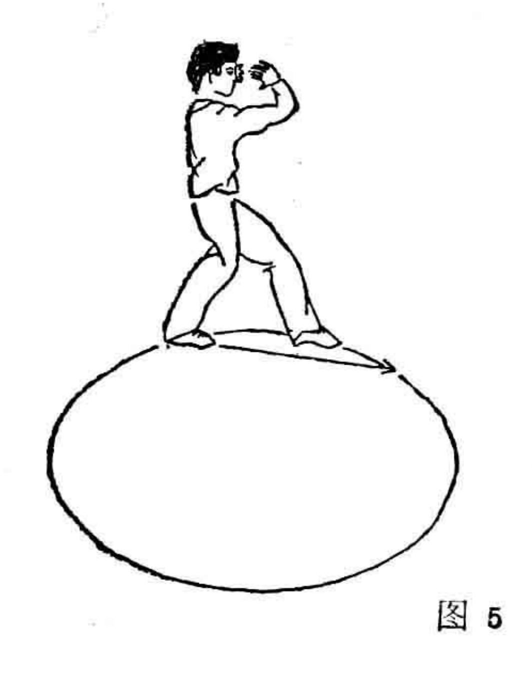


图 5

接上势，动作不停，环行扣左步，扣于原位，目从两手指中间看出。（图5）

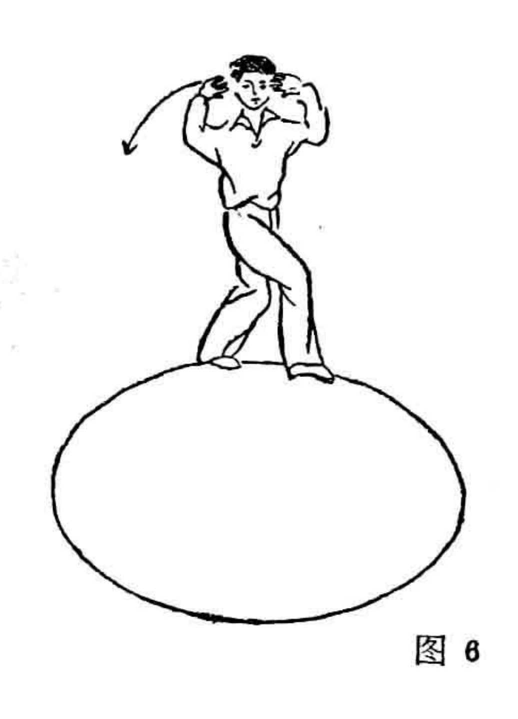
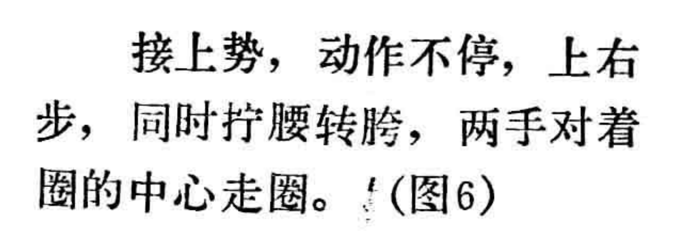


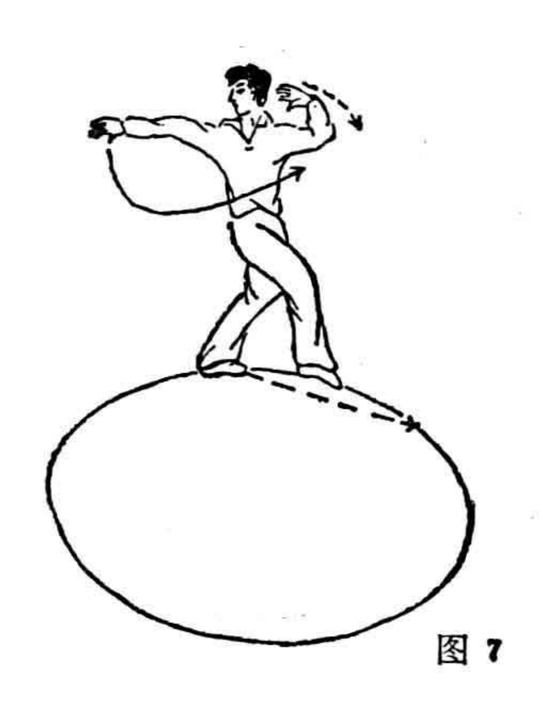
图 6



接上势，动作不停，上右步，同时拧腰转胯，两手对着圈的中心走圈。（图6）

狮子揉球：

接上势，动作不停，右手向右徐徐下落，随走随向下落，手心朝下成揉球势。要点：手下落时是划弧下落。（图7）


图 7

指日穿梭：

接上势，动作不停，右手卷腕，翻至手心朝上，由右向左经腹前再向左腋窝外穿出，手心朝上。（左手未动）要点：吸胸紧背，坐胯曲膝。（图8）

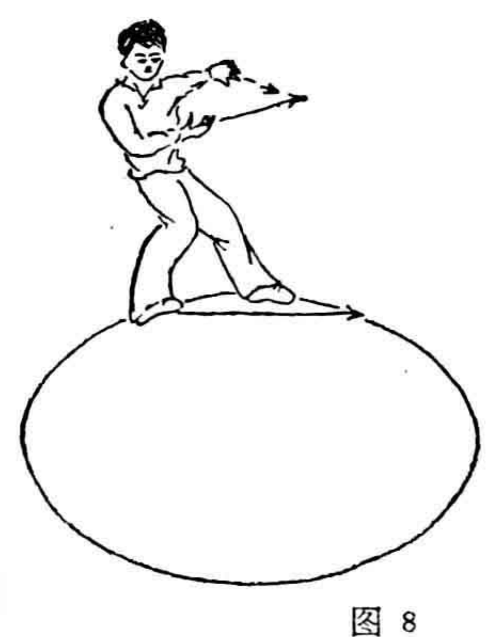

图 8


图 9

动作不停，右手向左腋窝外穿后，再经左肘左臂外方向右上方穿出，同时左手旋腕，左手指搭于右腕处，两手心皆向上，目视右掌。（图9）

成转掌势：

动作不停，一面走圈，右手一面向右外方穿，随走两掌随往下翻，左手不可往回抽，两掌翻至手心朝前，左手指稍对着右肘内侧，已成转掌姿势。（图10）

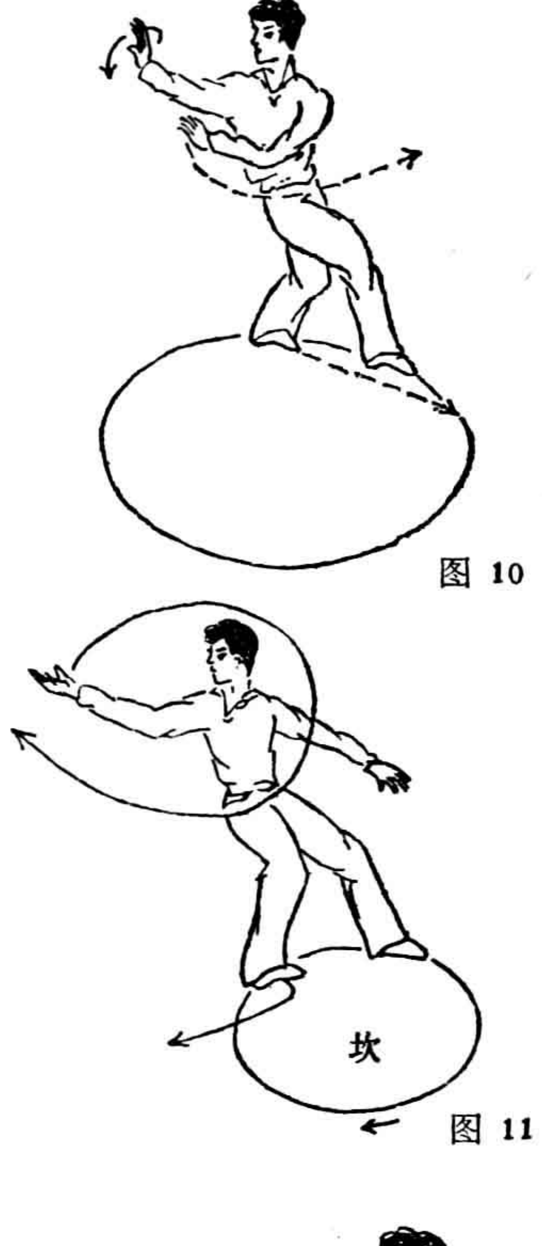


图 10

图 11

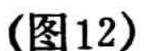
白蛇伏草：

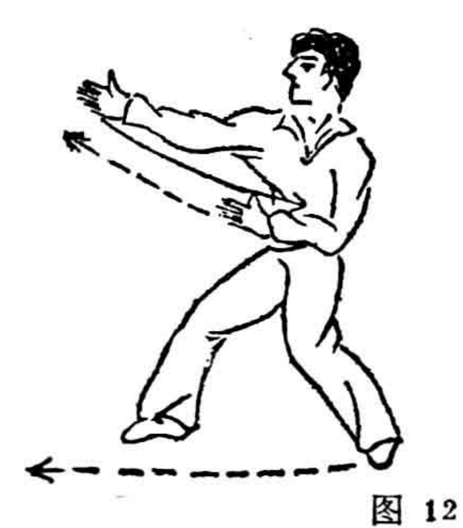
接上势，动作不停，继续走圈，走到正北坎宫时，右手极力向前伸，肘微曲，臂要向外拧，拧至手心斜向外方，后手也要拧，拧至手心朝后，成为白蛇伏草势。（图11）

白蛇伏草，沿坎宫顺时针转一小圈后。

右白蛇出洞势：

动作不停，向西南坤宫上右步，同时右掌由前向后翻，再向前穿出，手心向左，虎口张开，四指微微并拢，同时左手向前在左肋前手心向右。


（图12）


图 12

左白蛇出洞：

接上势，动作不停，左步向西南上步，同时左掌经右掌腕下向前穿出，左手心向右，虎口张开，四指微微并拢，同时右手收回于右肋前，手心向左。（图13）


图 13

右白蛇出洞：

动作不停，右步再向西南上步，同时右掌经左掌腕下向前穿出，右手心向左，四指微微并拢，虎口张开，左手同时收回于左肋前，手心向右，目视右掌。（图14）


图 14

麒麟担山：

动作不停，右掌穿出后，上左步同时左右手同时仰起，搭于两肩上面，两手心朝上，十指朝后，两肘下垂成担山势。（图15）



图 15

接上势，动作不停，麒麟担山势沿坤宫顺时针走一小圈后，左步在前时。（图16）

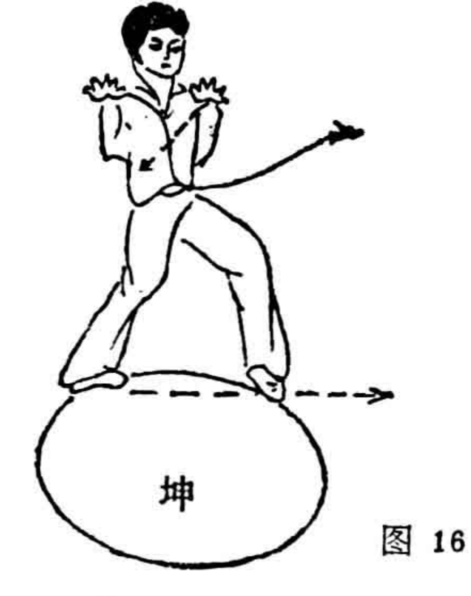
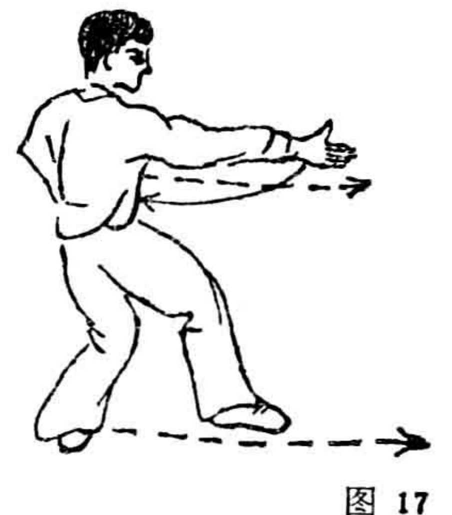


图 16

右白蛇出洞：

动作不停，右步往东方震宫上步，同时右掌由前向后下翻再向前震宫穿出，手型同图12，同时左手下落于左肋前。（图17）


图 17

左白蛇出洞：

动作不停，往东方（震宫）上左步，同时左手由右腕下穿出，同时右手收回于右肋前，手型同图12。（图18）


图 18

右白蛇出洞:

接上势，上右步同时右掌由左腕下向前穿出，同时左掌收回于左肋前， 目 视 右 掌。（图19）

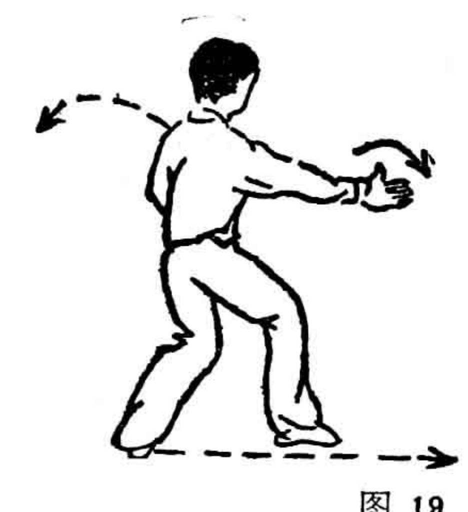


图 19

盘龙转身掌:

接上势，动作不停，上左步拧腰转身，同时两手向左右分开，成一字形，两肘微曲两手心朝上，眼看左掌。(图20)



图 20

动作不停，两手成一字形反时针，沿震宫转一小圈转到面向东南时。（图21）



图 21

凤凰起翅：

接上势，动作不停，向巽宫上左步，同时两掌由左右向上再向下落于小腹前，手心向下，手指朝前。（图22）

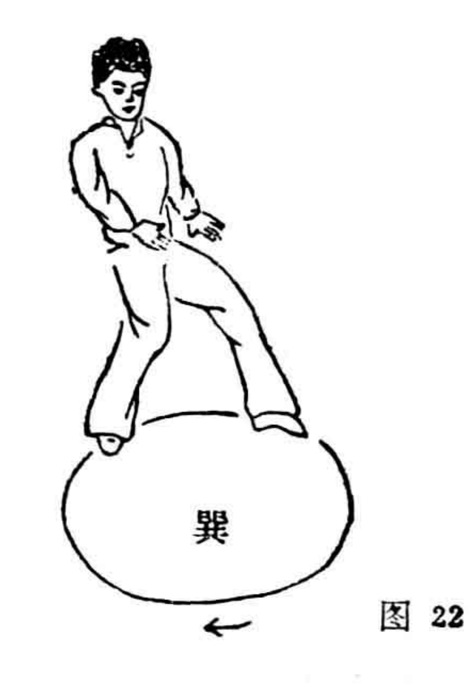


图 22



图 23

接上势，动作不停，凤凰起翅顺时针转巽宫一小圈。（图23）

接上势，动作不停，转圈转至面向中宫左步在前时，两掌向上翻再往左右分。（图24）



图 24

双撞掌：

接上势，动作不停，再往下翻，翻至手心朝上时，上右步左步跟半步，同时双掌向前撞，两手心朝前，两手高与胸平，目视两掌。（图25）



图 25

狮子抱球：

接上势，动作不停，上左步，同时两手抬起成狮子抱球势，手指相对与图4相同，目从两手指中间看出。（图26）



图 26

接上势，抱球势，顺时针转中宫转一小圈，转至面向西北时。（图27）



图 27

接上势：动作不停，转圈转至左步在前时，手向两边分，至右步在前时，手已下翻在肋前。（图28）

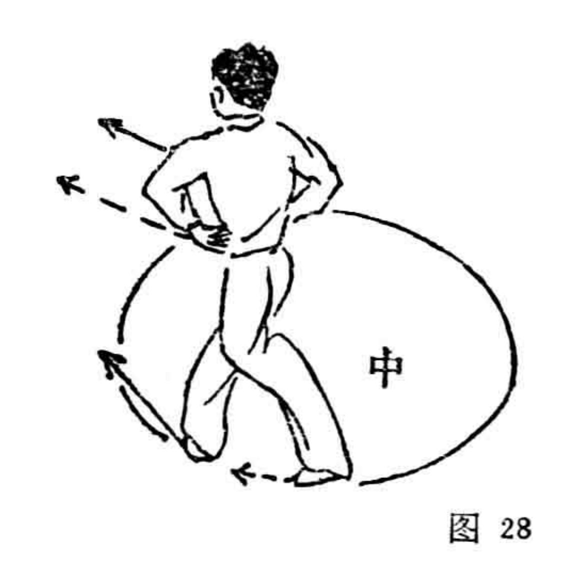


图 28

第二双撞掌：

接上势，上右步左步跟半步，同时两掌向前撞出，两手心朝前，高与胸平，眼看双掌。（图29）

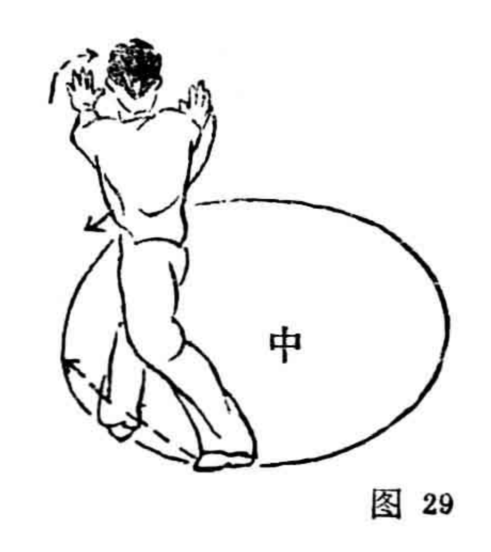


图 29

狮子滚球：

接上势，动作不停，往西北乾宫上左步，同时左手抬起手心向下，右手抬起手心朝上，两手心相对如滚球势，眼看左手。（图30）



图 30

接上势，动作不停，狮子滚球势，反时针转乾宫约一小圈，转至面向东南时。（图31）

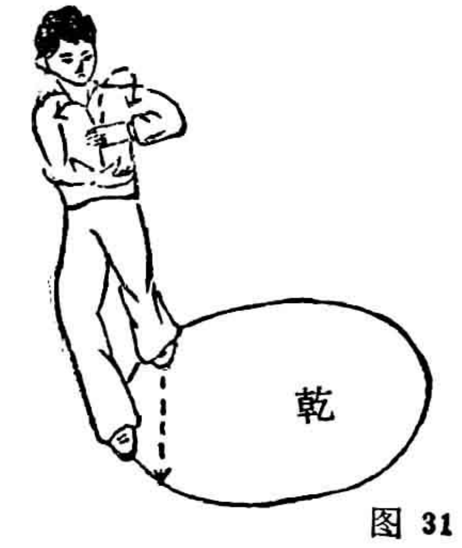


图 31

白猿献果：

接上势，动作不停，上左步同时两掌相并，手心向上两掌跟相并，两手手指分开，距离约三寸许，成白猿献果势，眼看两掌。要点：拧腰转胯，掌对圈中心。（图32）



图 32



图 33

接上势，动作不停，白猿献果势，顺时针沿兑宫转一小圈后。（图33）

右白蛇出洞：

接上势，上右步（往东北艮宫）与图12相同，只是方向不同，眼看右掌。（图34）



图 34

左白蛇出洞：

与前图13相同，只是方向不同。（图35）

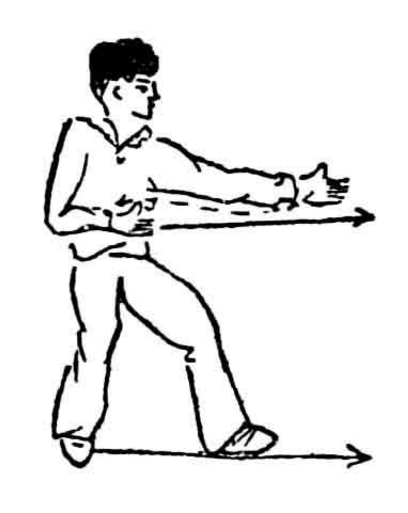


图 35

右白蛇出洞：

与前图14相同只是方向不同，此势往东北（艮宫）。（图36）



图 36

黑熊背观：（左势）

接上势，动作不停，上左步同时两手上下分，左手后背于后腰间，右手上盘于头前右上方，成为黑熊背观势，眼从左肩前看出。（图37）

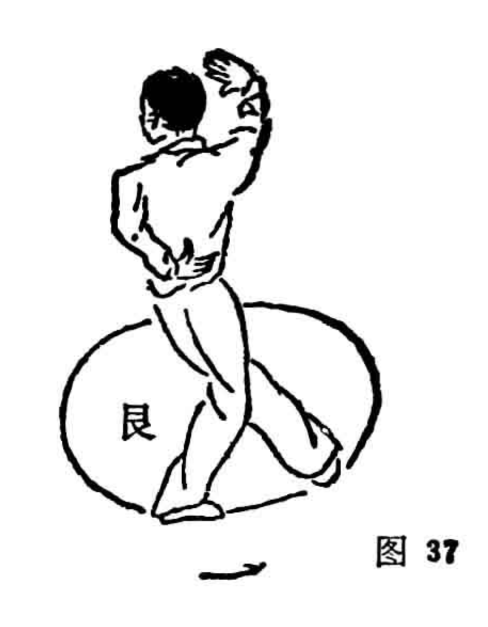


图 37

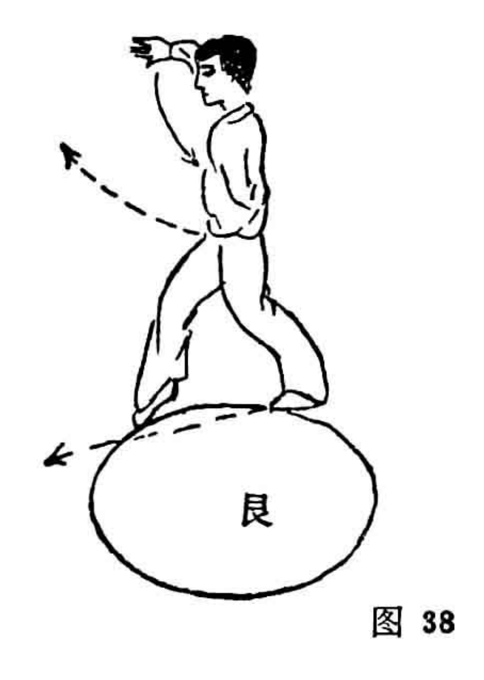


图 38

接上势，动作不停，黑熊背观逆时针转艮宫一小圈后。（图38）

左白蛇出洞：

接上势，动作不停，往南方离宫上左步，左白蛇出洞，动作手型与前同，只是方向不同。（图39）



图 39

右白蛇出洞：

动作不停，往正南离宫上右步出右掌，动作手型与前同。（图40）



图 40

左白蛇出洞：

上左步出左掌左白蛇出洞，动作手型与前同，只是方向往正南离宫。（图41）



图 41

琵琶掌：

接上势，动作不停，微摆左步再上右步，同时左手上举，手心向内，大拇指曲于掌内，食指稍与眉齐，右手环于小腹左侧前，与转掌姿势后手相似，大拇指曲于掌内，手心朝上，眼看左掌，成琵琶掌。（图42）

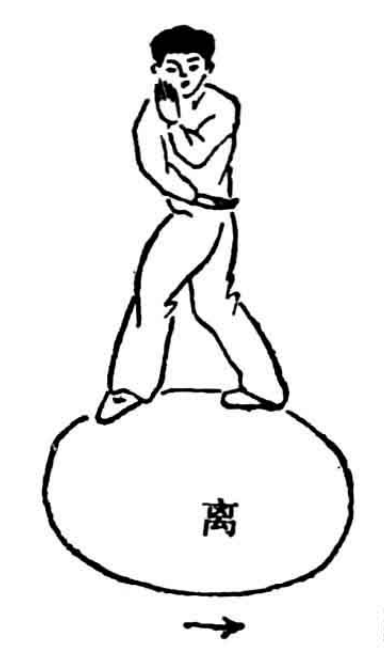


图 42

接上势，动作不停，琵琶掌逆时针转离宫一小圈后。（图43）

由坎到离九宫已走完。此后由离返回坎。



图 43

左白蛇出洞：

接上势．上左步同时左掌向艮宫（东北）穿掌，左白蛇出洞，手型动作与前同，只是方向不同。（图44）


图 44

右白蛇出洞：

接上势，往艮宫（东北）上右步，同时穿右掌，手型动作与前同，只是方向不同。（图45）


图 45

左白蛇出洞：

接上势，往艮宫（东北）上左步，同时左掌向前穿出，左白蛇出洞，手型动作与前同。（图46）



图 46

黑熊背观（右势）：

接上势，动作不停，上右步，同时两手上下分开，右手背于后腰间，左手上翻至头前左上方，眼向右肩前看出，成为黑熊背观右势。（图47）

艮

图 47



图 48

接上势，动作不停，右势黑熊背观沿艮宫顺时针走一小圈后。（图48）

右白蛇出洞：

接上势，动作不停，往兑宫（正西）上右步，同时右掌由腰部向前穿出，同时左掌落于左肋前，右手心向左，左手心向右，目视右掌。（图49）

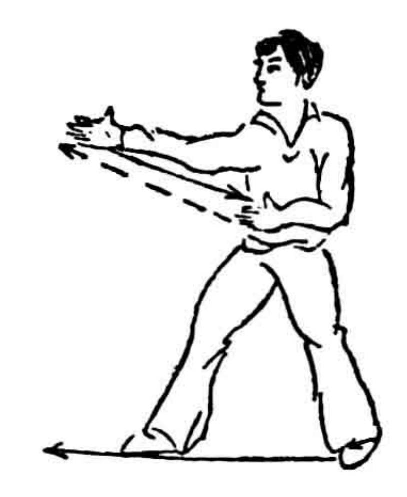


图 49

左白蛇出洞：

接上势，动作不停，上左步出左掌，左白蛇出洞，手型动作，与前相同，只是方向走往兑宫（西）。（图50）

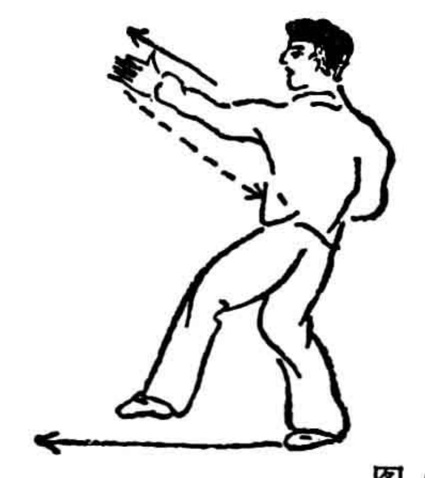


图 50

右白蛇出洞：

接上势，上右步出右掌，往兑宫（西），手型动作与前同。（图51）



图 51

白猿献果：

接上势，动作不停，微动右步再上左步，同时两掌相并，两掌前端分开，距离约三寸许，成白猿献果势，目视两掌。（图52）



图 52



图 53

接上势，动作不停，白猿献果势，逆时针转兑宫一小圈后。（图53）

狮子滚球：

接上势，动作不停，上右步同时腰胯向右转，同时右手抬起手心朝下，左手在下手心朝上，两手心相对，成为狮子滚球势，目视右掌。（图54）



图 54

接上势，动作不停，狮子滚球势沿乾宫顺时针走一小圈后。（图55）

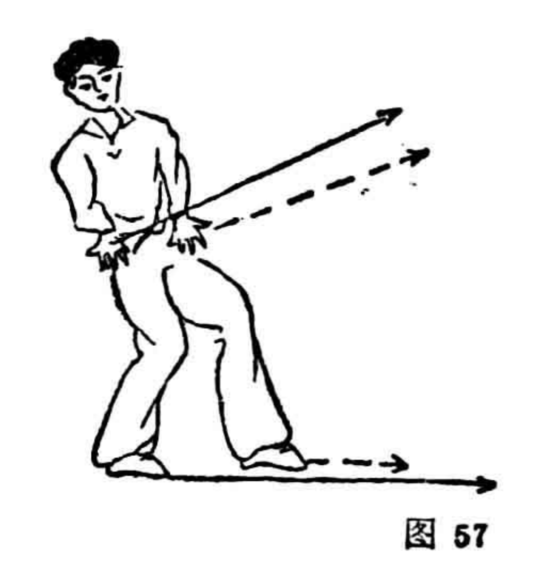


图 55


图 56

接上势：动作不停，狮子滚球势，走至左步在前、面对东南时，两手向左右分开，两手心朝下，眼向前看。（图56）

接上势：两手分开后，再向下翻，划弧至两胯前，手心朝前时。（图57）


图 57

仙人簸米：

接上势，上右步同时左步跟半步，两掌向前簸出。（图58、59）

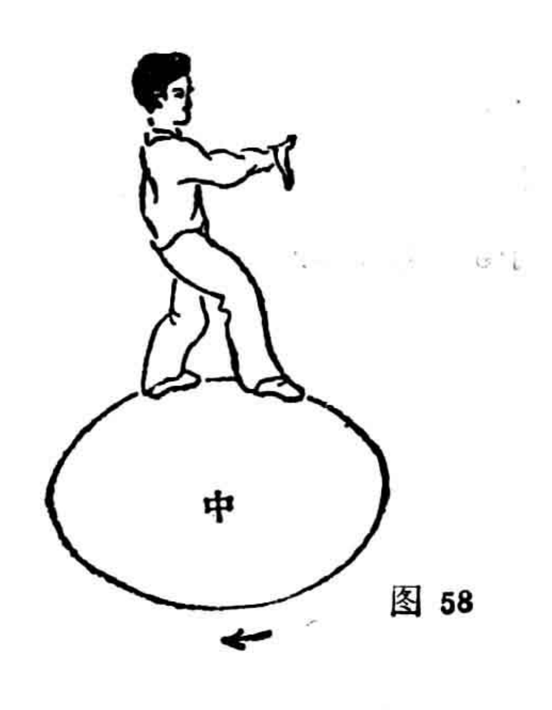


图 58

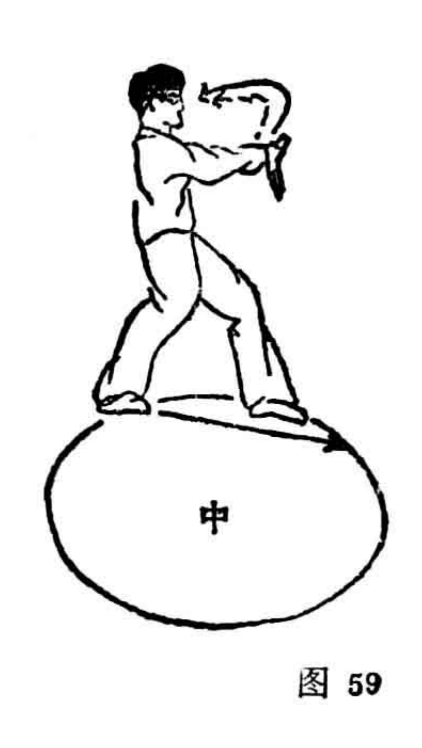


图 59

狮子抱球：

接上势，动作不停，上右步，两手向上抬起，手指相对两掌外翻，手心朝外，成为狮子抱球势。（图60）

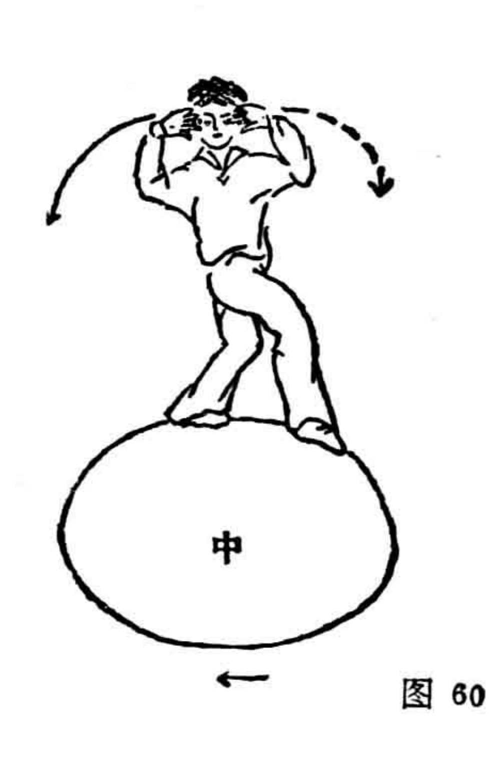


图 60

接上势，动作不停，狮子抱球势，顺时针转中宫一小圈后，两手向左右分开，手心朝下。（图61）

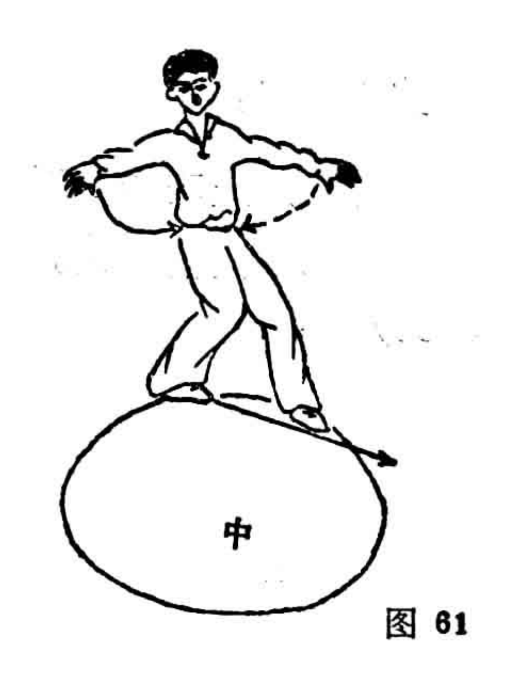


图 61


图 62

接上势，上右步再上左步，两手向下翻，划弧至两胯前，手心朝前时。（图62）

仙人簸米：

接上势，动作不停，上右步，左步跟半步，两掌向前簸出，掌心朝前，手指朝下（面向东南时簸两掌）。（图63）


图 63

凤凰起翅：

接上势，微动右步再上左步，同时两手下翻，翻至两手心朝下，两手指朝前至于小腹前，成为凤凰起翅。（图64）

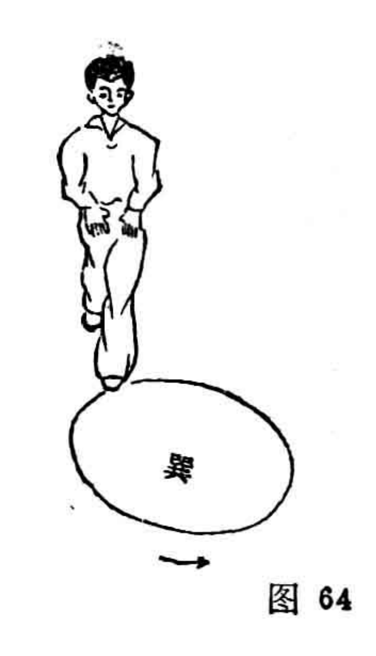


图 64



图 65

接上势，动作不停，凤凰起翅，逆时针转巽宫一小圈至面西北时。（图65）

盘龙转身掌：

接上势，动作不停，往震宫上左步，同时两手向上再向左右分开，手心朝上成一字形，肘微坠，肩要沉，成为盘龙转身掌势。要点：不可前俯后仰。（图66）

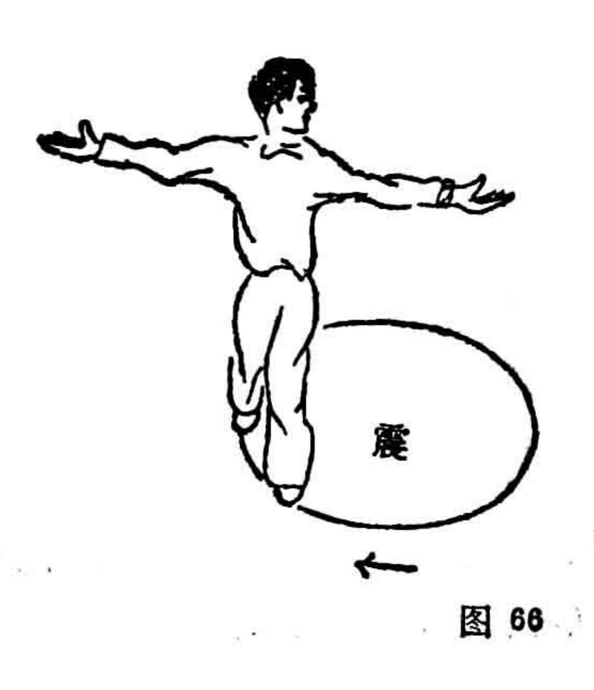


图 66



图 67

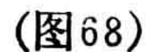
接上势，动作不停，盘龙转身掌，顺时针转震宫一小圈后，至面向西南时。（图67）

右白蛇出洞：



图 68

接上势，动作不停，往西南坤宫上右步，同时右掌由前向后翻，再向前（西南）穿出，左掌向前至于左肋前。


（图68）

左白蛇出洞：



图 69

接上势，动作不停，上左步出左掌，动作手型与前同，只是方向不同，此掌往西南（坤宫）。（图69）

右白蛇出洞：

接上势，往西南上右步，同时穿右掌，手型动作与前同。（图70）

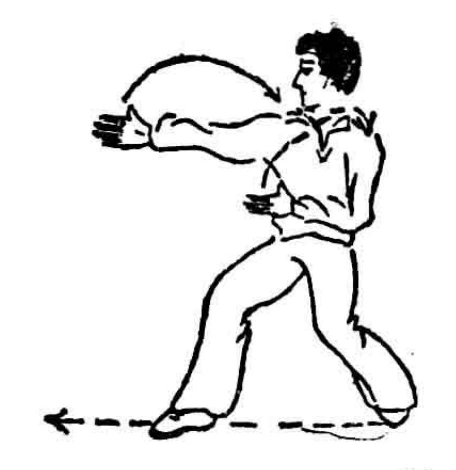


图 70

麒麟担山：

接上势，上左步同时两手仰起，两手心朝上十指朝后搭于两肩上，成为麒麟担山势。（图71）



图 71



图 72

接上势，动作不停，麒麟担山势，逆时针转坤宫一小圈后。（图72）

左白蛇出洞：

接上势，往正北（坎宫）上左步，同时左掌由上向下翻，再向前正北穿出，同时右手落于右肋前。（图73）



图 73

右白蛇出洞：

接上势，往正北上右步，同时右掌向前穿，同时左掌收回于左肋前。（图74）



图 74

左白蛇出洞：

接上势，往正北上左步，同时左掌由右掌腕下向前穿出，右掌收回于右肋前。（图75）



图 75

右白蛇伏草：

接上势，左步进半步，同时左手前伸手心向左，右手后伸手心朝后，成为白蛇伏草势。目视左掌。要点：两臂要拧。（图76）

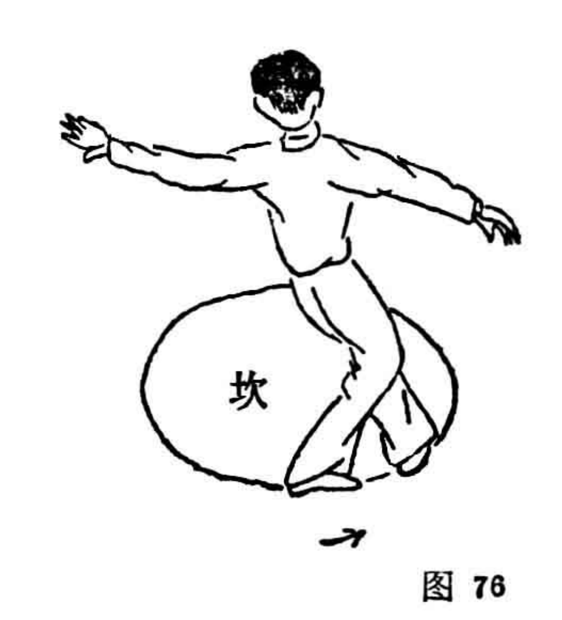


图 76

图 77

接上势，白蛇伏草势逆时针转坎宫一小圈后。（图77）

接上势，白蛇伏草逆时针转坎宫一小圈后至面向东北时，上右步再上扣左步转身，同时右手上抬手心朝下，左手环于右肋前手心朝下，左手五指斜朝上。（图78）



图 78

海底捞月：

接上势，回身上右步往乾宫方向捞出，左手不动，目视右掌。（图79）



图 79

倚马望路：

接上势，掰右步扣左步成八字步，同时横右掌手心朝外，手臂如弓状，左手未动，眼看右肘。（图80）



图 80



图 81

接上势，动作不停，扣左步退右步成八字步，两手未动。（图81）

金针探海：

接上势，动作不停，往乾宫方位上右步，同时右手划一小圈后，用中指向前点出，大指、食指、无名指、小指，成钩状，手心向左，左手未动，目视右手中指。（图82）


图 82

青龙缩尾：

接上势，动作不停，上扣左步，左膝压在右膝前，坐胯曲膝，同时右手翻至手心朝上，再往下卷腕至手心朝前，左手未动。（图83）


图 83

叶里藏花：

接上势，动作不停，腰往右转，同时左手往右腋窝下穿出，再往右臂外侧穿出，左手穿至右手指到左腕时，右手翻腕翻至手心朝上。（图84）


图 84

扣步拐肘：

接上势，动作不停，上扣右步同时右肘向前扁拐，左右手同时收回于左右肋前，手指朝后手心朝上，眼看右肘。（图85）



图 85

脱身换影：

接上势，掰右步，同时手心朝上往肩上划弧，左手未动，眼看右掌。（图86）



图 86

旋步后穿：

接上势，动作不停，掩裆扣步，同时右手由肩上往右腋窝下后插，左手未动。（图87）



图 87

缩尾藏花：

接上势，动作不停，掰右步再上扣左步，左膝窝扣在右膝前，同时右手卷腕，左手向右腋窝下穿出，再由右臂外侧向前穿出，右手指搭在左腕处，眼看左掌。（图88）



图 88



图 89

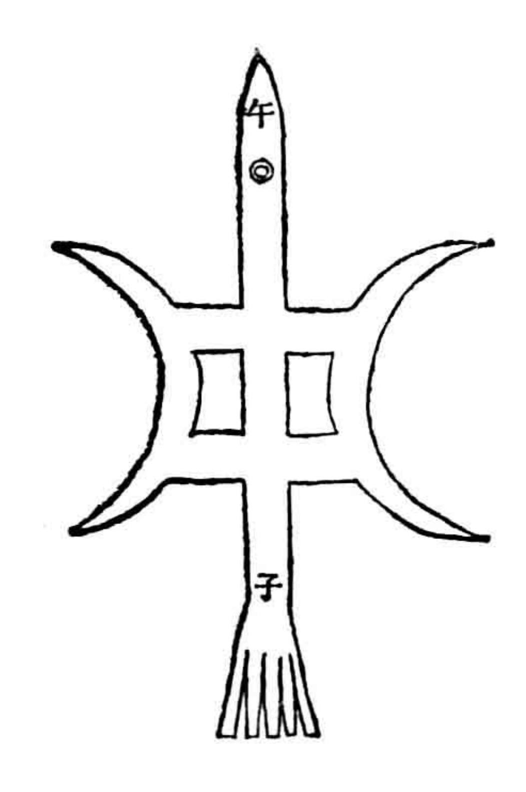
接上势，动作不停，微掰左步，并右步同时两手下落于两胯前，手心向上两腿微曲。（图89）

收势还原：

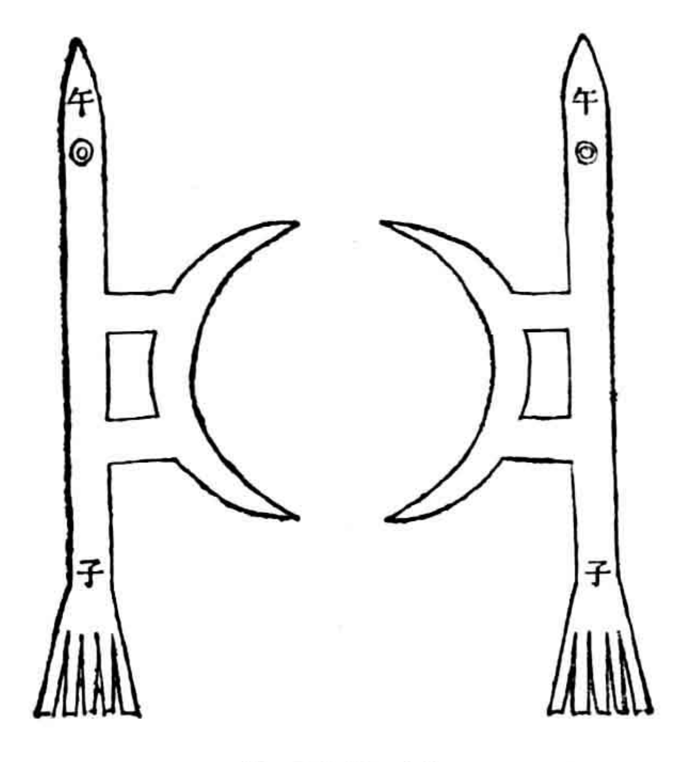
接上势，动作不停，两手往左右分开，手心朝上，经头上两侧太阳穴旁，下落于两腿旁，同时两腿立直，气归丹田。（图90）



图 90



合而为一



分而为双

八卦子午鸳鸯钺

一、八卦子午鸳鸯钺简介

钺者似月也。合而为圆，分而为缺。合而为一，分而为二。合者而有“四正四隅”。四正：坎离震兑。四隅：乾坤艮巽。详见图中说明。分而为二，钺大翅为君，小翅为臣。前刃如剑，后刃如匕。小巧流利，携带方便。

钺之尺寸有数种：一，市尺八寸。二，一尺六，鸡爪钺尺寸是市尺二尺四寸。

本书所用之钺是一尺六寸，前刃六寸，后刃六寸，钺柄四寸。前刃有眼如鱼眼，后刃有尾如鱼尾。此钺即是阴阳鱼形象。

钺有十六字诀：（攻）扎、刺、戳、锉、抹、撩、豁、劈。（守）推、托、带、领、搬、锁、格、拨。

二、子午鸳鸯钺歌诀

八卦双钺妙无边，欲学此技多走圈，
虚心实腹舒经络，上下与中分三盘。

手脚相随腰主动，势势相衔有拧旋，
钺行如云翻似燕，腰间旋转似蛇缠。
推托带领钻穿裹，双掰双扣是腿圈，
身如滚轴节节动，意如流水势绵绵。

双钺锐利势出奇，形含四正与四隅，
大翅为君小翅臣，好攻易守细研习。
分而为缺合为圆，右为攻兮左是缠，
姿势任凭千变化，始终未离八卦圈。
练钺步法须认真，要把掰扣细推寻，
进退攻守端在步，脱身换影不留痕。
演练双钺身要活，上中下兮起伏折，
可强身兮可摧敌，绵绵不息如江河。
一寸短兮一寸巧，一寸长兮一寸强，
长短单双在于变，朝夕时刻细推详。
长短单双器是精，算来不如两钺灵，
高升下降如龙凤，旋转盘环气如虹。
里裹外开上用托，器由下来左右拨，
若能贯使手中钺，舒伸手脚不难遮。
双钺使法有锁拿，前剑后匕可刺杀，
器来上下能穿挂，顾住周身伺机发。

三、子午鸳鸯钺姿势图解说明

起势：

两手持钺，钺小翅朝下，虎口朝前，两手自然下垂，贴于两大腿外侧。两腿站立乾卦方位（西北），面向东南，心无杂念，两目平视，吸胸紧背，气沉丹田。（图1）

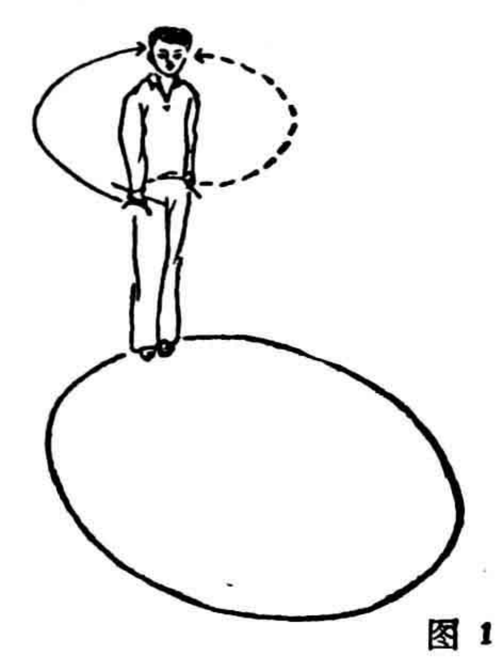


图 1

接上势，两钺由下向上向前同时上举，两手如弓，两手心向里，两钺小翅相对如满月形状，目从两钺小翅中间看出，虎口朝上。要点：两腿微曲，臀部不可鼓出。（图2）

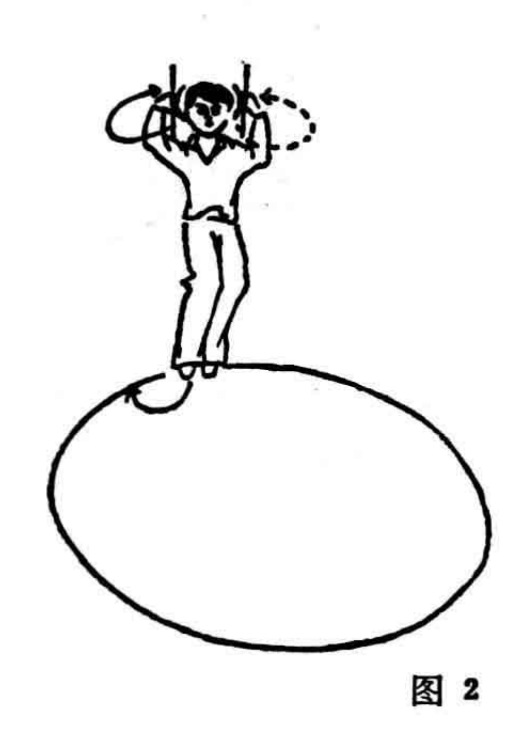


图 2

接上势，掰右步上圈，同时两钺往外翻，两手心朝外，如满月形状，两虎口朝下，目从小翅中间看出。要点：掰步时要拧腰转胯。（图3）

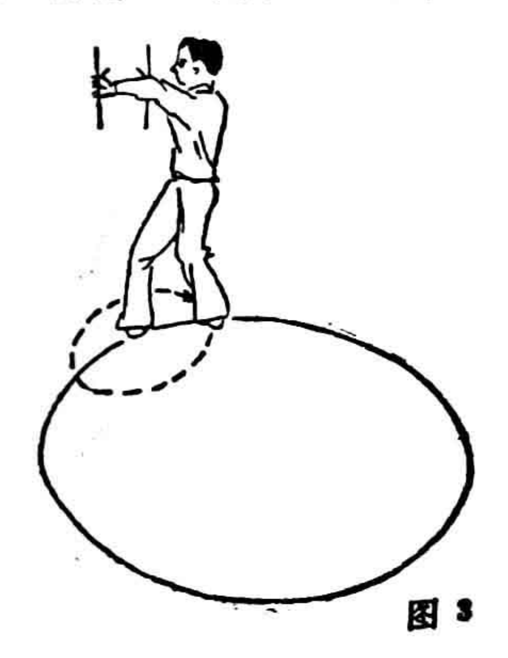
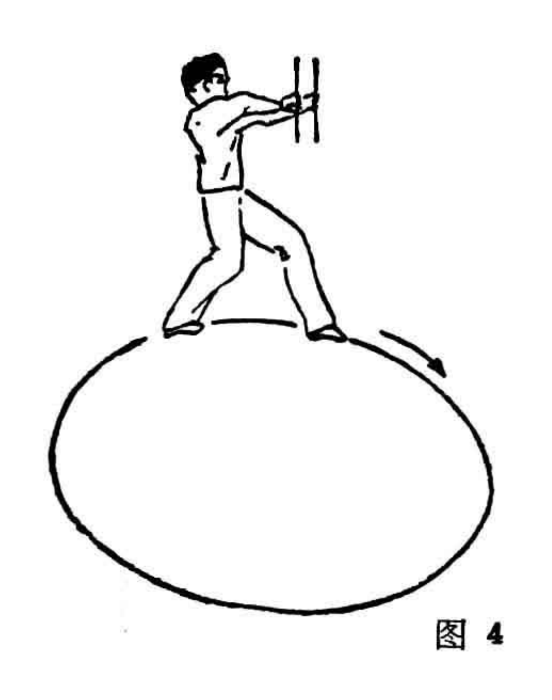
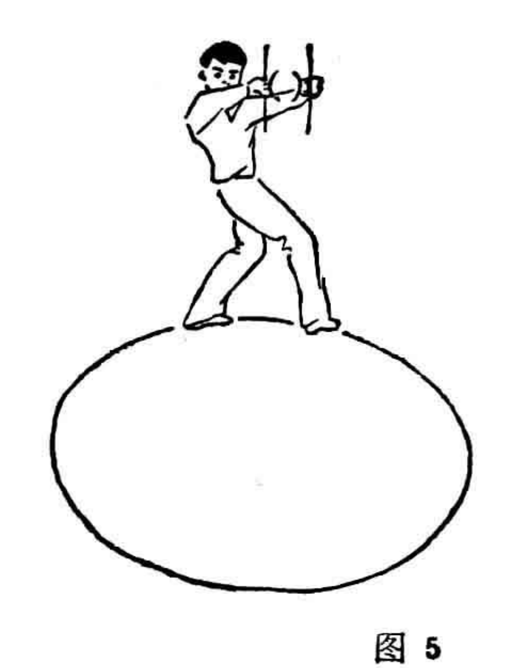


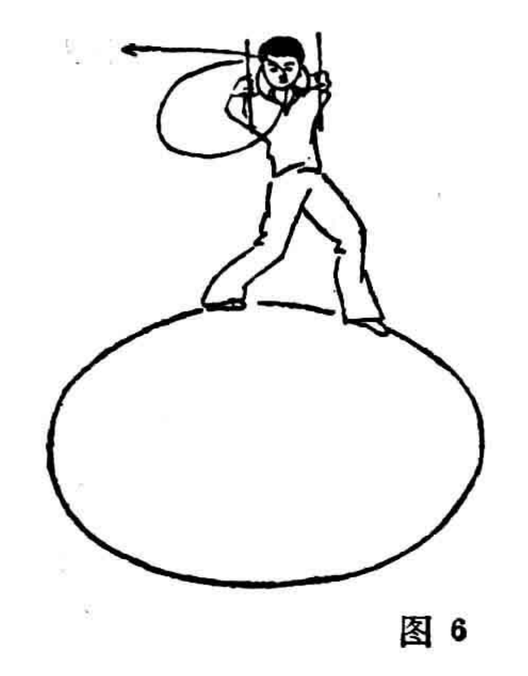
图 3


图 4

动作不停，扣左步上圈，两钺不动。（图4）


图 5

接上势，再上右步，同时两钺随腰转动，转动至面对圈的中心。（图5）


图 6

接上势，走圈走至（东北）左步在前时。（图6）

动作不停，上右步同时右手钺向外再向内划一圈，经腹前再往左肘弯处上面向右上方拨出；同时左手钺下落于右肘下方，成怀抱单鱼势。要点：随走随穿，不可停顿。

(图7)

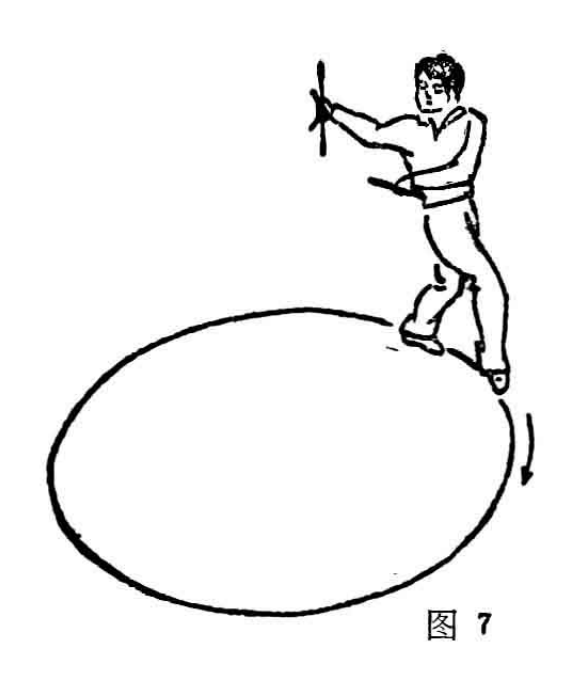


图 7

动作不停，由左向右顺时针走圈，走到北面时。

(图8)

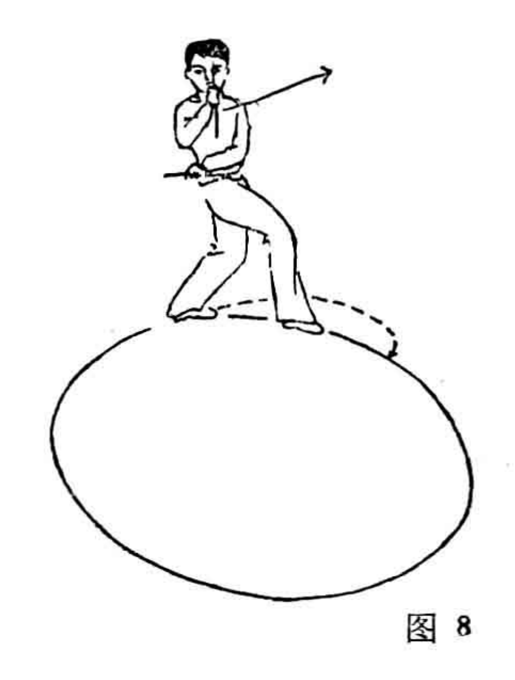


图 8

一段：

1.风扫浮云：

接上势，顺时针走到北面时，扣左步，同时右手钺由右向左横拨，左手钺不动。要点：拧腰转胯，右手心朝上。

(图9)

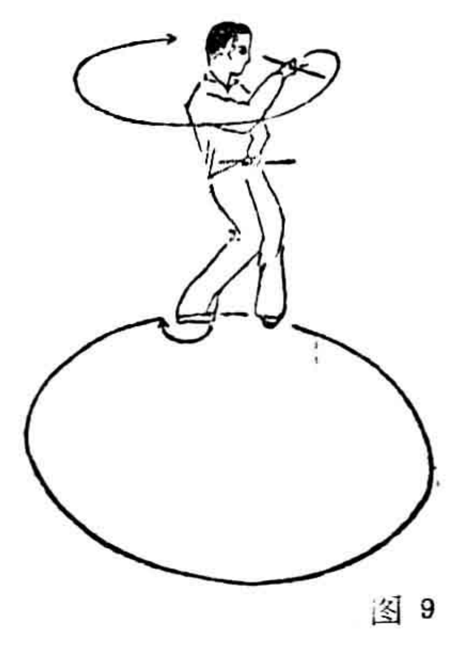
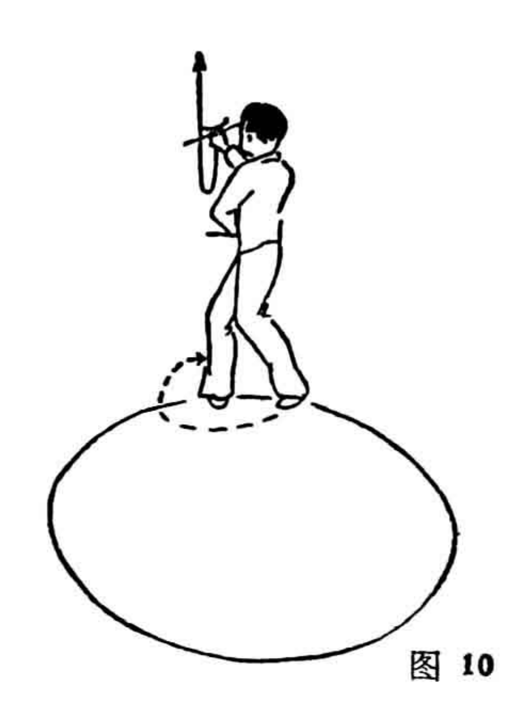
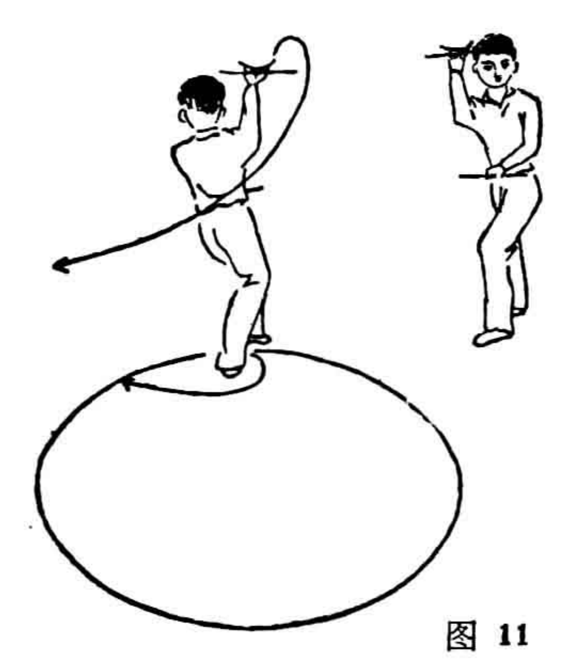


图 9



接上势，掰右步同时拧腰转胯，右手钺由左向右回拨手心翻朝下，左手钺不动。要点：沉腰坐胯，目视右手钺。（图10）

图 10



动作不停，左钺不动，上扣左步，同时右手钺翻腕向头前上方托，手心向内，钺小翅朝上。要点：坐胯曲膝，目视右钺。（图11）

图 11

2.雁分双翼：

动作不停，微扣左步，撤右步上步，同时两钺向前后分，两手心朝下，右钺尖朝前，左钺尖朝后，目视右钺。（图12）

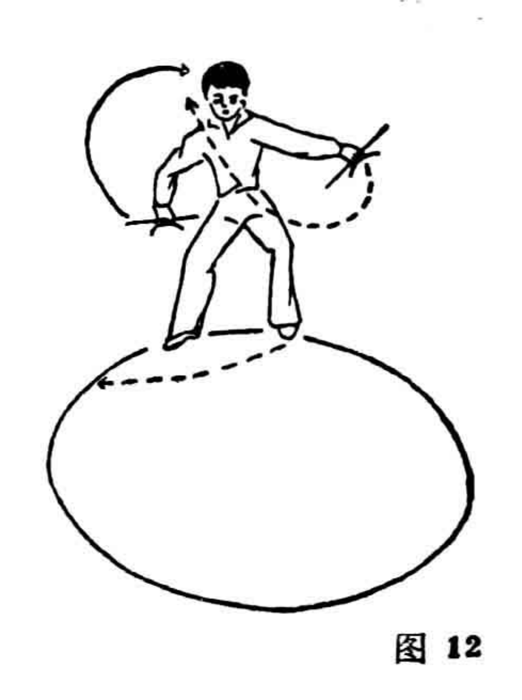
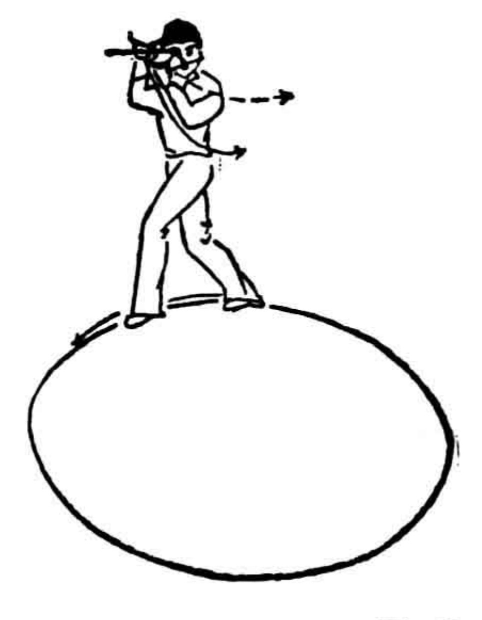
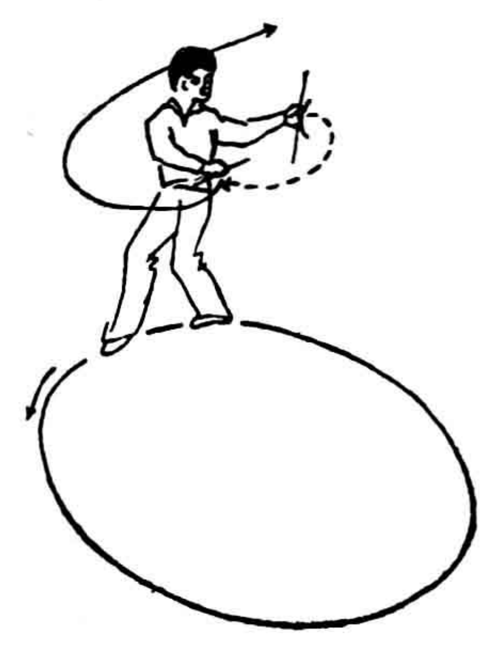


图 12

3.彩云缭绕：

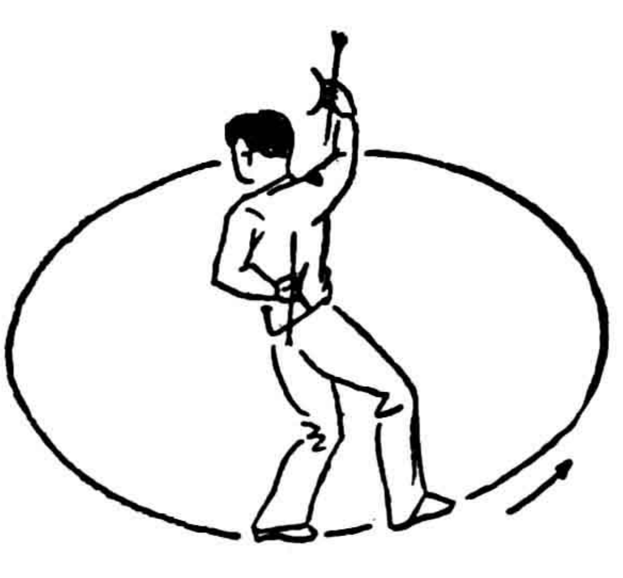
接上势，上左步，同时右手钺向上翻，由右向左划弧，左手钺向下翻腕，由左向右经腹前由右肘弯处上面向上托，手心朝里，钺小翅朝上，右手心朝外，钺小翅朝上，目视左手钺。（图13）


图 13


图 14

动作不停，上右步，同时左手钺向左前方翻腕下落，手心向右，右手钺翻腕下落于左肘下，手心朝下，目视左钺。（图14）

接上势，左手背在身后，手心朝外，同时右手钺向下再向外翻至头前右上方。要点：随走随变招势，不可死板。（图15）


图 15

二段：

1.盘龙绕步：

接上势，走圈走至北面时，两钺不动，扣右步转身。(图16)

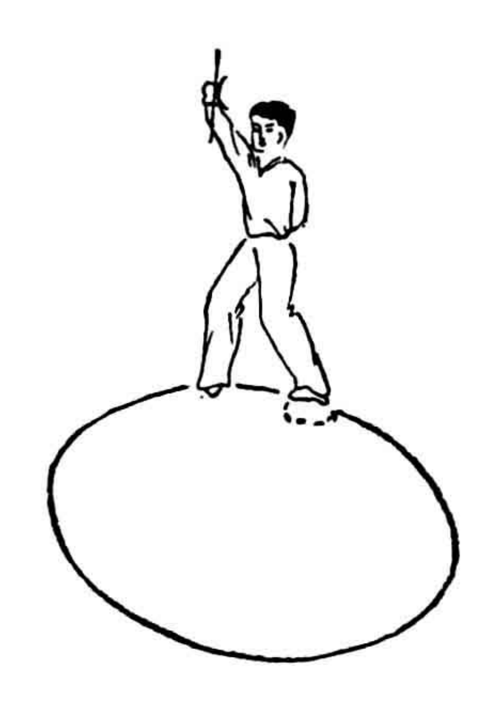


图 16

接上势，两钺不动，再掰左步转身。要点：拧腰转胯。(图17)



图 17

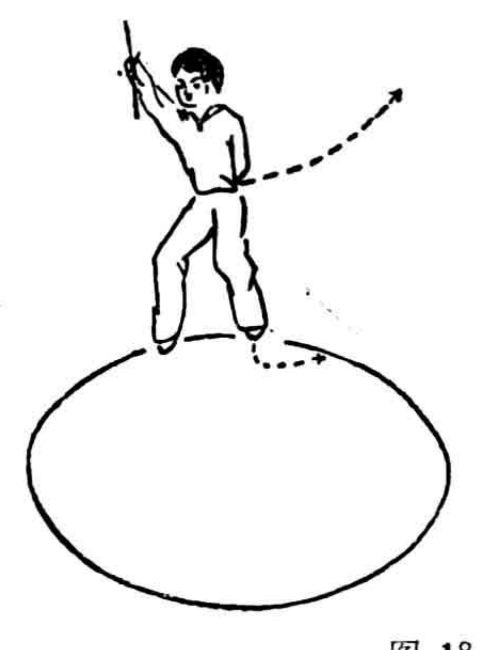


图 18

动作不停，两钺不动，再扣右步转身。要点：腰腿要灵活，两脚不可打转。(图18)

2.苍龙甩尾：

接上势，上左步，同时左手钺向前撩出，虎口朝下，钺小翅朝上。右手钺下落于右肩前，目视左钺。（图19）

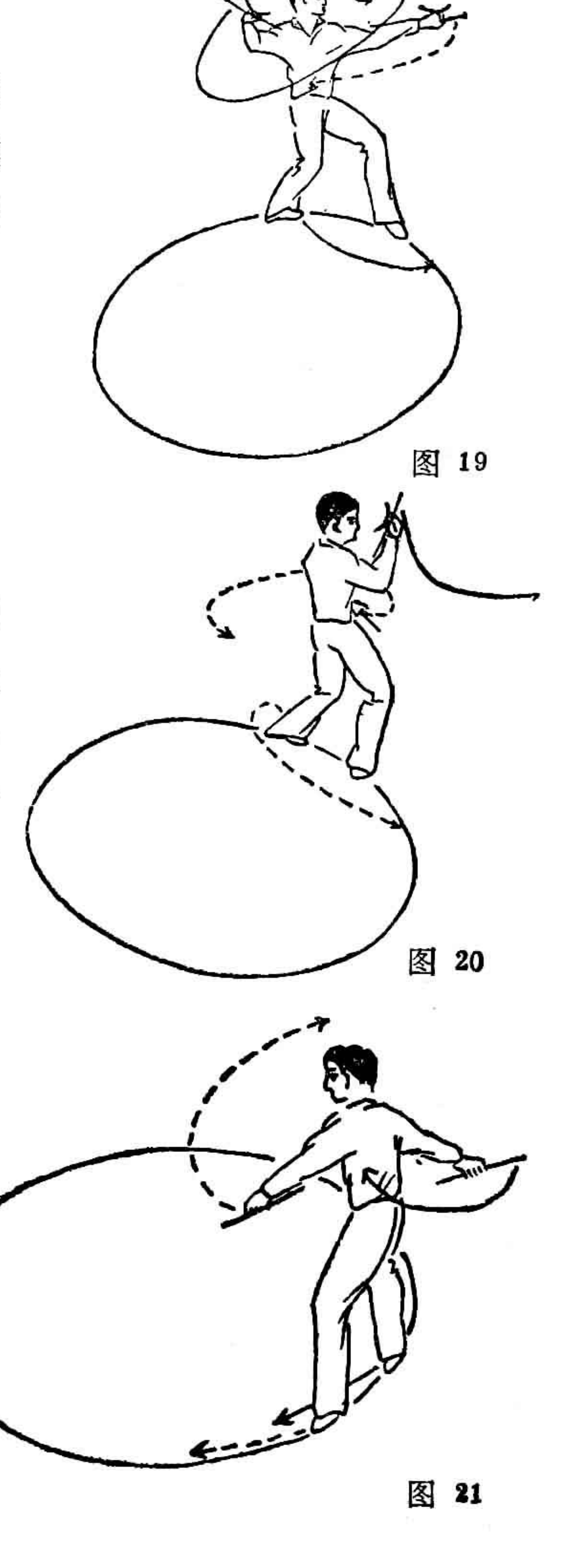


图 19

3.怀中带月：

动作不停，上扣右步，同时右手钺由右往左带，旋腕掩肘，手心朝里。左手钺收回于右肋前，手心朝下，目视右钺。要点：拧腰裹胯。（图20）

图 20

4.青龙转身：

动作不停，撤左步转身，同时左手钺和右手钺向下翻，向前后撩出，手心皆朝后，目视左钺。（图21）

图 21

接上势，上右步再上左步，同时左手钺环于头前上方，右手钺背在背后，左手心朝前右手心朝后，目视右前方。（图22）

图 22

接上势，顺时针走圈。（图23）

图 23

三段：

1.连环套月：

接上势，顺时针走圈走至左步在前时，左钺由上下落，右钺由后向前，右手心朝上，左手心朝下，右手钺在上，左手钺在下，目视右钺。（图24）

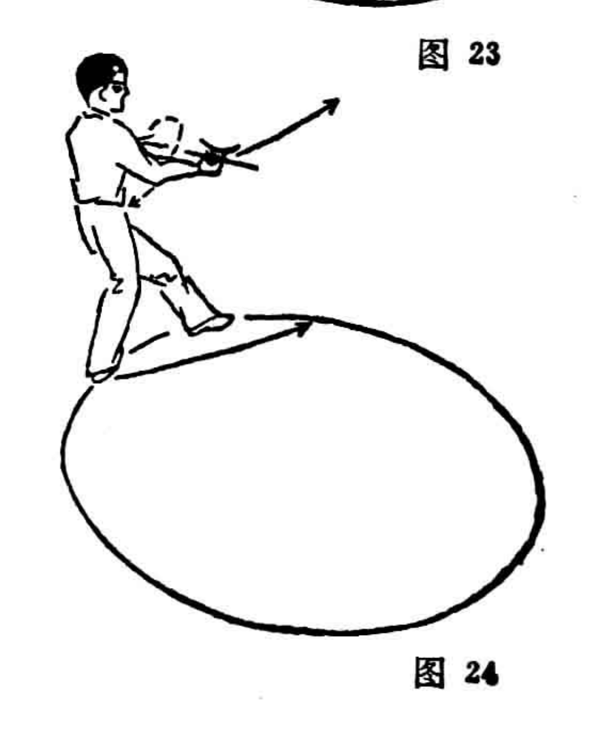


图 24

动作不停，上右步同时右手经左手背上面向前推出，手心朝上，钺小翅朝前，左手钺下落于右肋前，手心朝下，目视右钺。（图25）

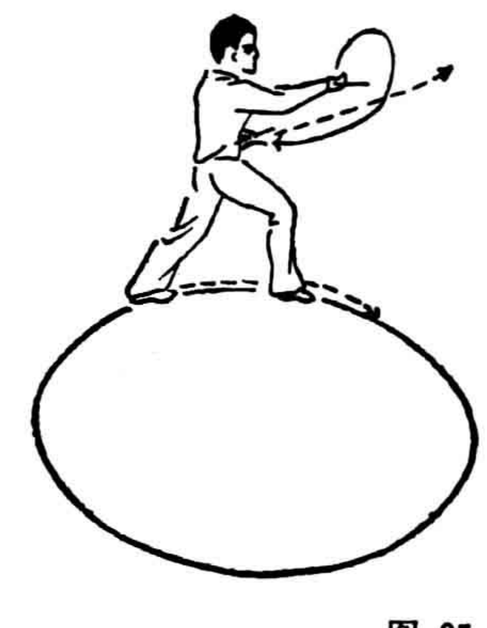
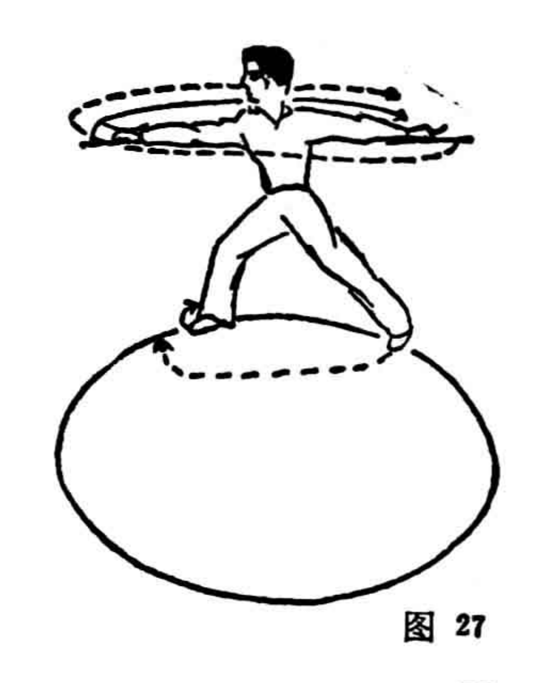

图 25


图 26

动作不停，上左步同时右手翻腕，手心朝下，左手钺经右手背上面向前推出，手心朝上，右钺下落于左肋前，目视左钺。（图26）

2. 雁分双翼：

接上势，扣左步回身上右步，同时两钺前后分开，成右弓步，右钺朝前，手心向右，左钺朝后手心向上，目视右钺。要点：两臂伸开要舒畅。（图27）


图 27

3. 迎风摇扇：

动作不停，原位掰右步，上扣左步，同时两钺由左向右抡拨，左手抡至右肩前，手心朝内，右手抡至右肩外方，手心朝外，目视右钺。（图28）

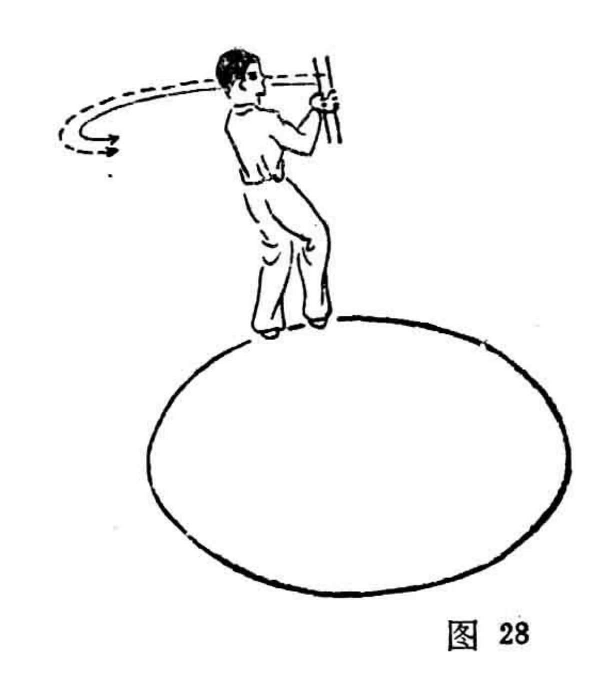


图 28

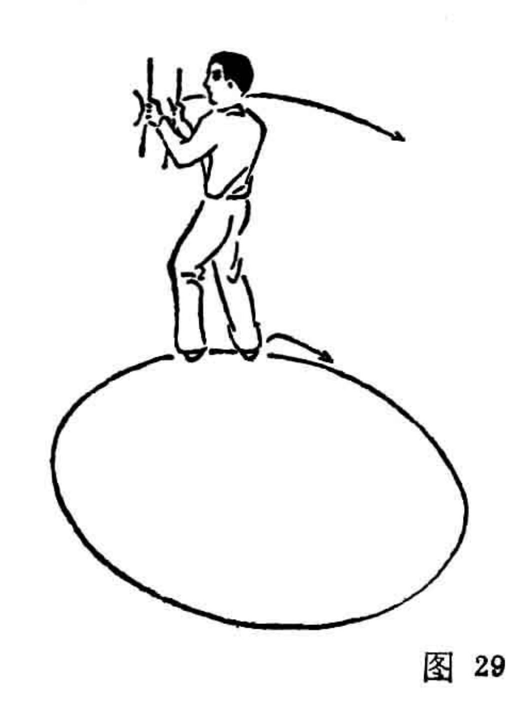


图 29

接上势，两脚不动，两钺由右向左抡拨，右手钺抡至左肩前，手心向内，左手钺抡至左肩外方，手心向外。要点：抡拨时要拧腰，动作要圆，目视左钺。（图29）

4. 孤雁出群：

接上势，左步不动，右步外掰，同时右手钺极力往右后方抡，左手钺向后横刺，右手心朝前，左手心朝后，目视右手钺。要点：腰要尽量拧。（图30）

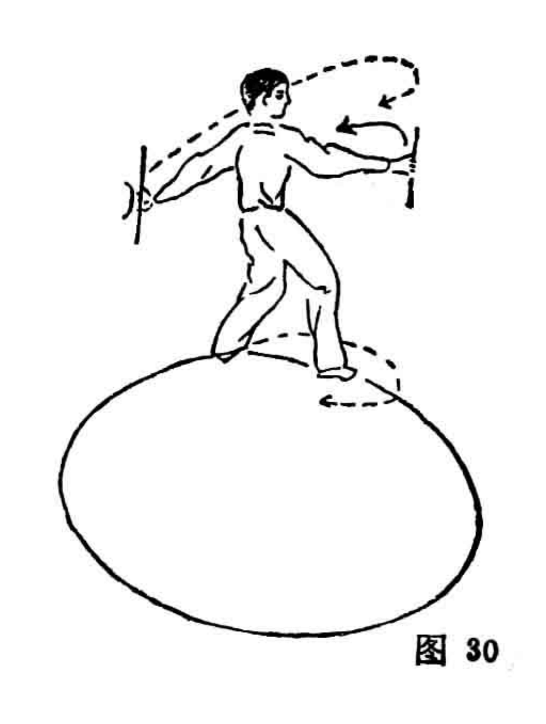


图 30

5.指日高升：

接上势，上扣左步扣至右膝前，左膝窝压在右膝上，不可压死，同时两手腕内旋，幅度要小，随腰转动，左手钺经右肋前从右臂外向上穿出，左手高右手低，两手心皆朝内，目视左钺。要点：要尽力坐胯成左步虚右步实。（图31）

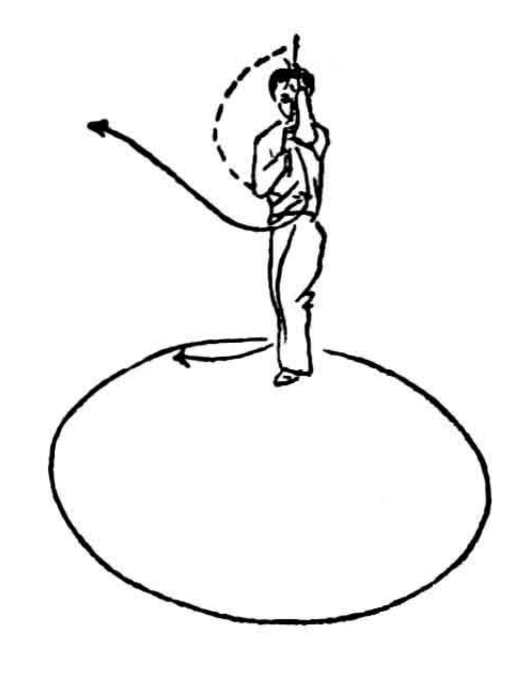


图 31

6.流水穿鱼：

接上势，上右步同时右手钺下落，向前扎出，手心向左，左手钺落于左胯前，手心向内，目视右钺。（图32）

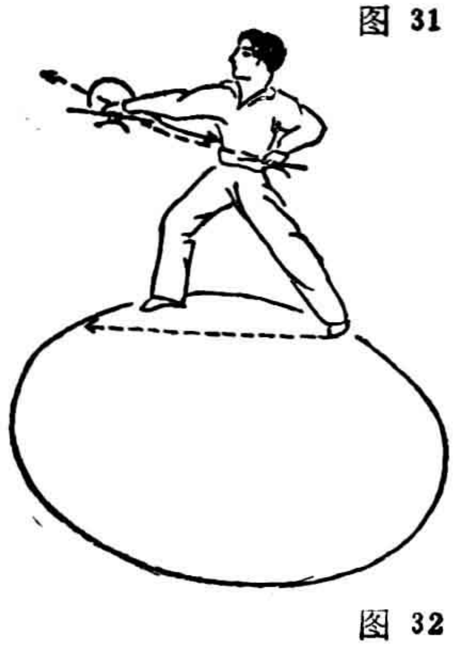


图 32

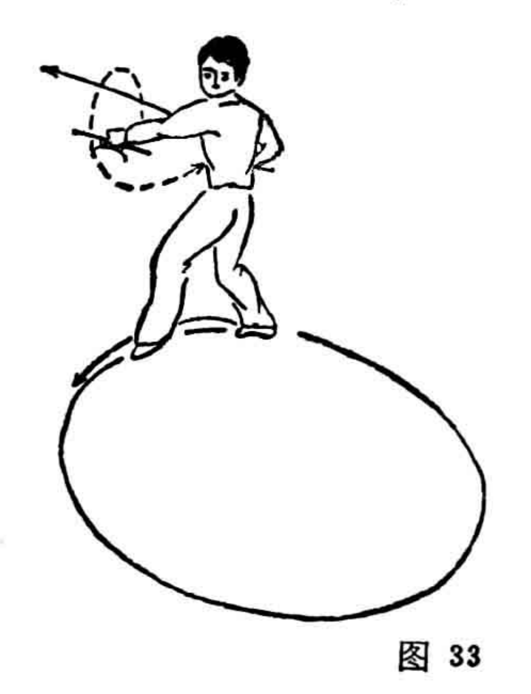


图 33

接上势，上左步同时左手钺向前扎出，手心向右，右手钺收回于右胯前，手心朝内，目视左钺。（图33）

7.穿肋剜心：

接上势，微掰左步，上右步同时左手掰向左翻腕，再上右步同时右手钺向前扎出，手心向左。左钺收于左胯前，手心向内，目视右钺。（图34）

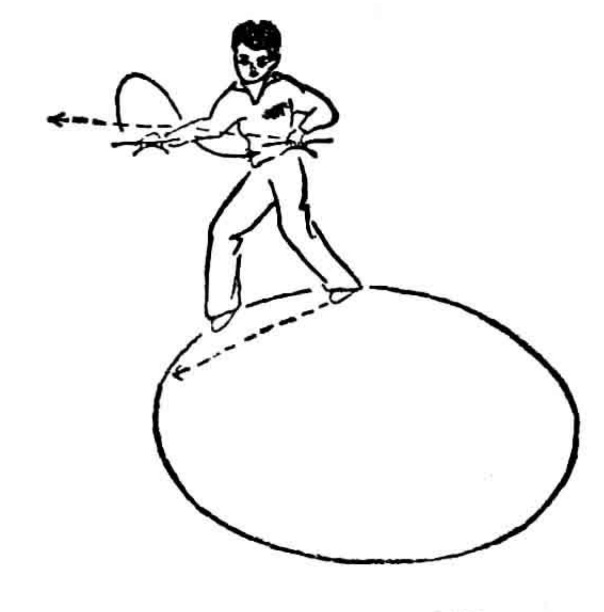


图 34

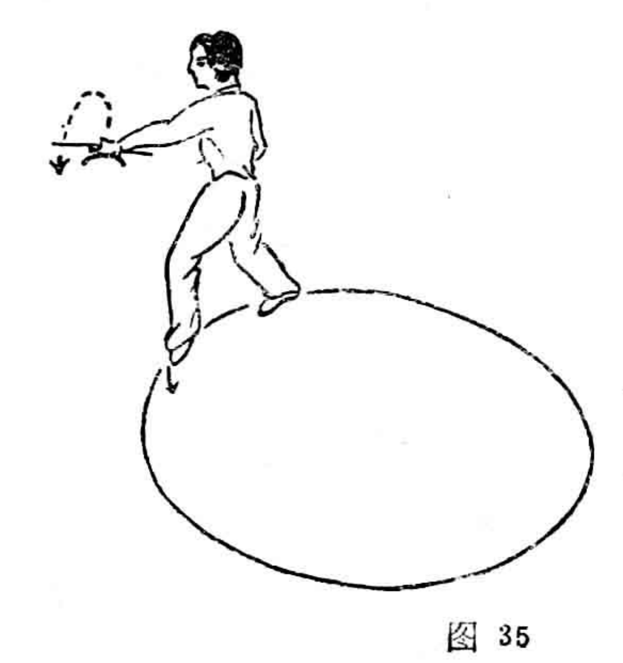


图 35

接上势，微掰右步，右手向右翻腕，再进左步，同时左手钺向前扎出，右手收回于右胯前，目视左钺。（图35）

8.彩凤双飞：

接上势，微掰左步，左手钺向前再向左划半圆，手心朝上，右手钺不动，目视左钺。（图36）

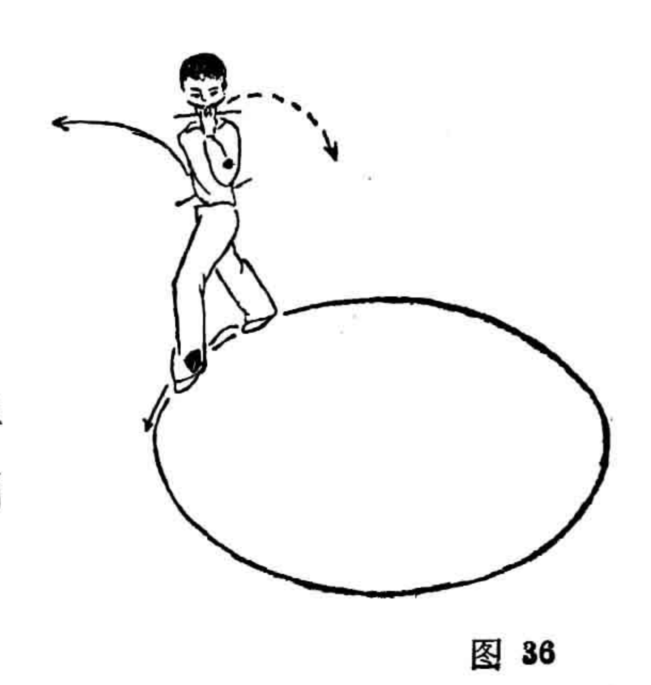


图 36

接上势，掰右步，右手钺向前向右划半圆，手心朝上，左手钺不动，目视右钺。(图37)

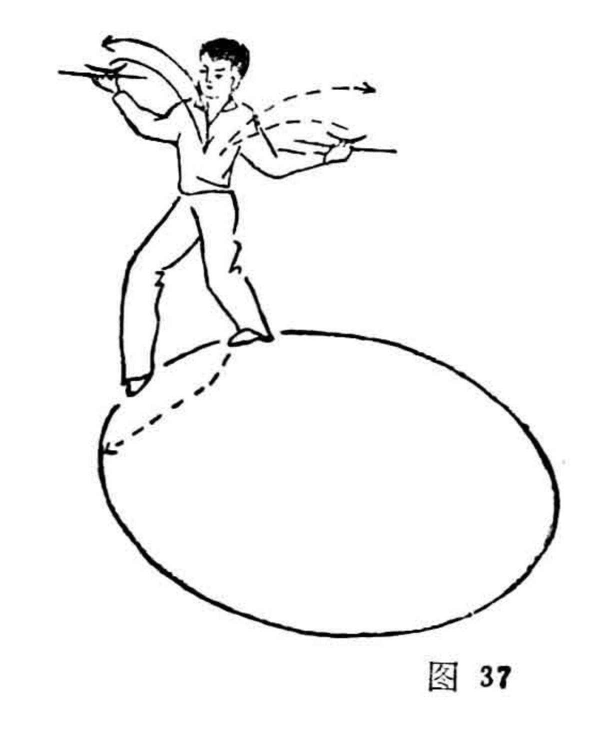


图 37

动作不停，上左步同时两钺向上向左右分开，两手心向上，目向前看。(图38)

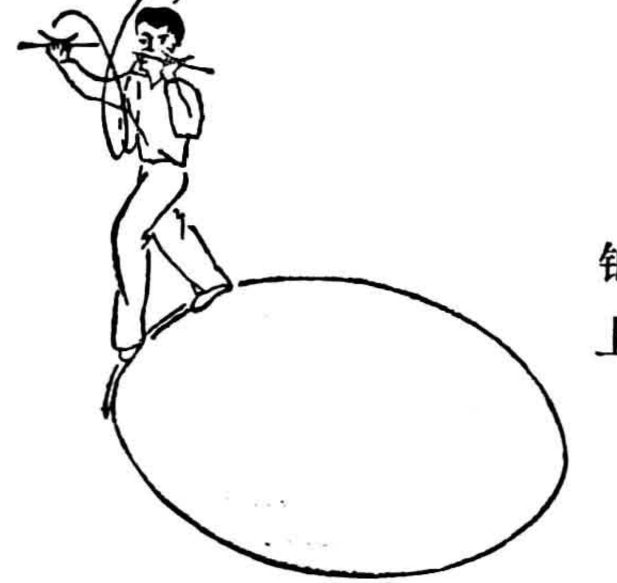


图 38

接上势，上右步左步跟半步，同时两钺向内再向下翻再向上抬起至头前上方，两手心相对，目视前方。(图39)

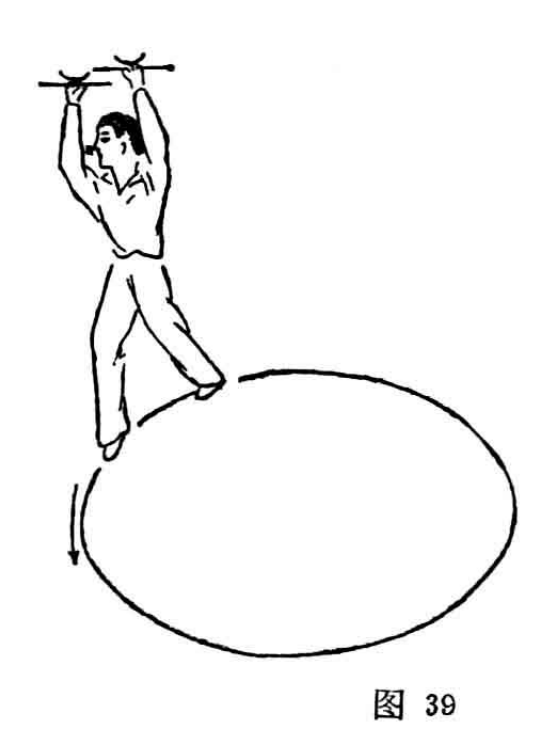


图 39

四段：

1.盘龙绕步：

接上势，两钺抬起走圈，走至东北方位时，两钺不动，扣右步。（图40）

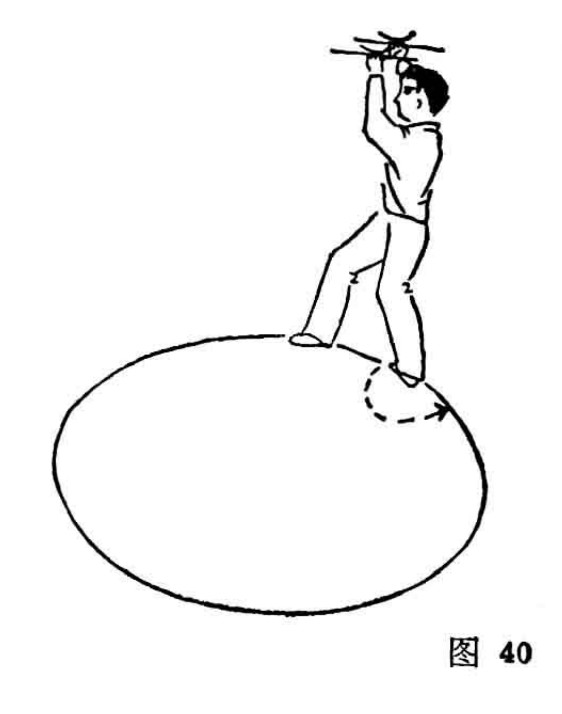


图 40

动作不停，掰左步转身，两钺未动，目视前方。（图41）

接上势，两钺不动，再扣右步，同时极力拧腰转胯。（图42）

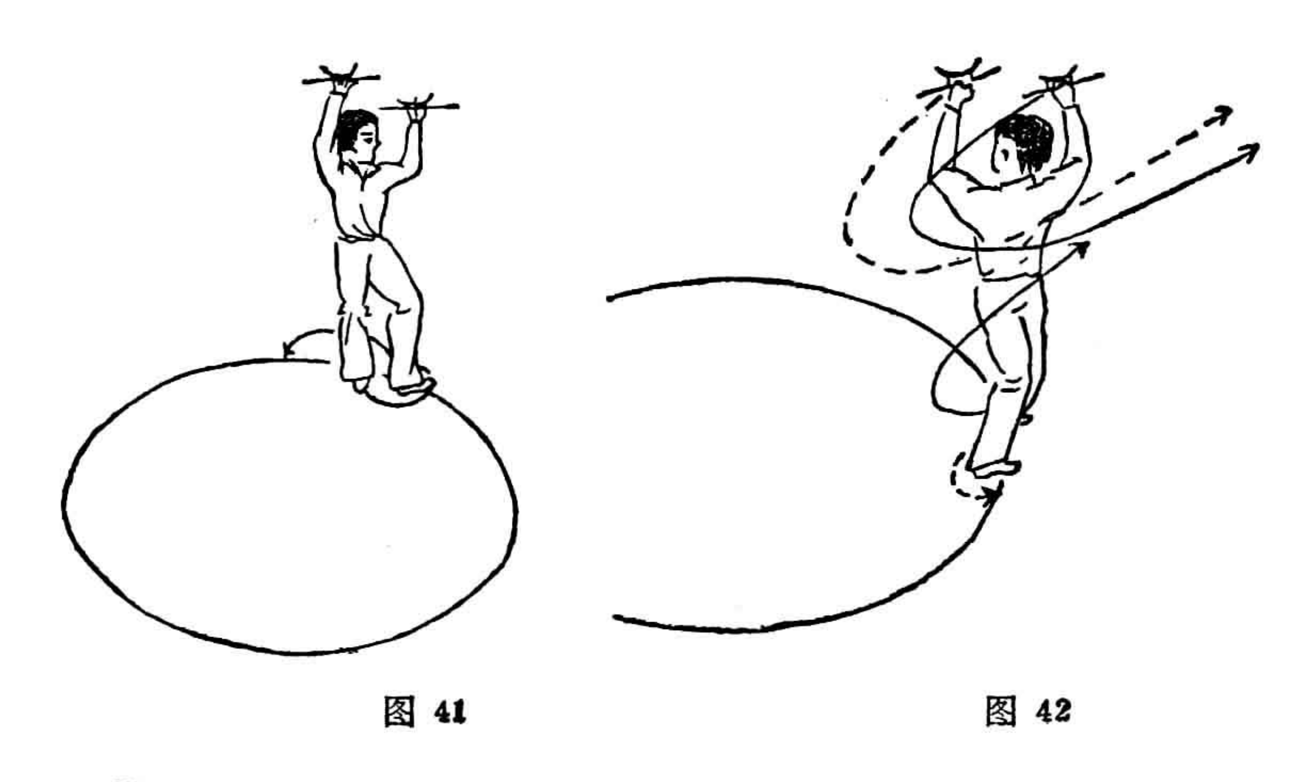


图 41　　图 42

2.左右撩阴：

接上势，掰左步，即时起右脚向前踢出，脚面要平，脚尖朝前，同时两钹由上向下再向前撩出，左钹在前左钹在后，目视右手钹。（图43）

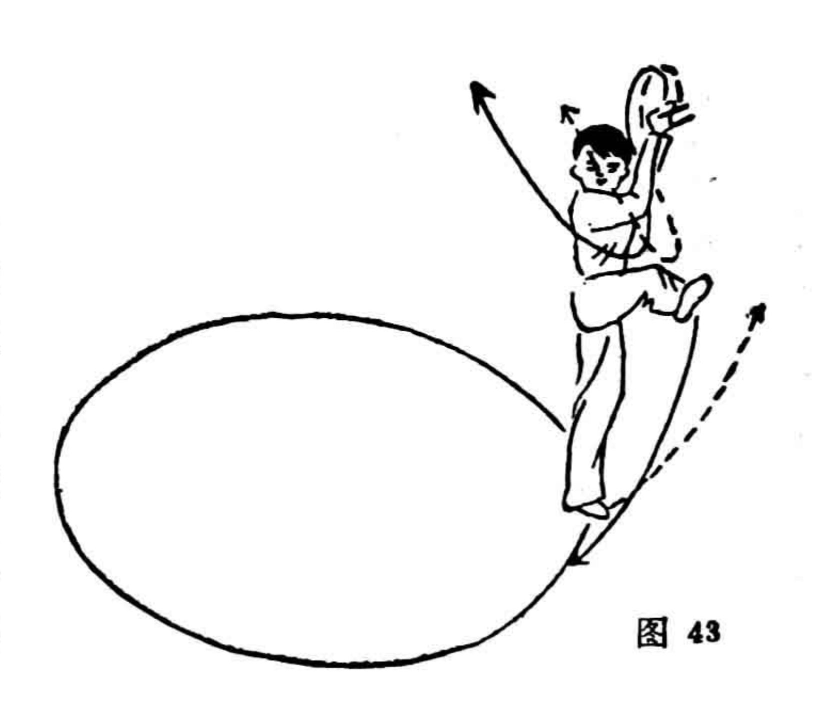


图 43

接上势，右步下落，左脚向前踢出，足尖朝前，足面要平，同时两钹向下再向前撩出，左钹在前，右钹在后，目视左钹。（图44）

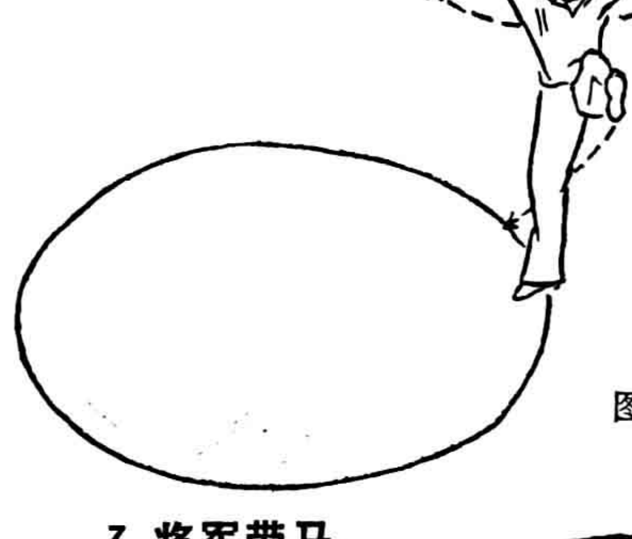


图 44

3.将军带马：

接上势，左脚往回掰落地，同时左手往回带，用钹横抹，右钹未动，目视左手钹。（图45）

图 45

4.朱雀投江：

上势不停，再上右步，同时右手钺由后向前再向下刺，目视右钺。要点：腰胯要灵活，不可死板。（图46）

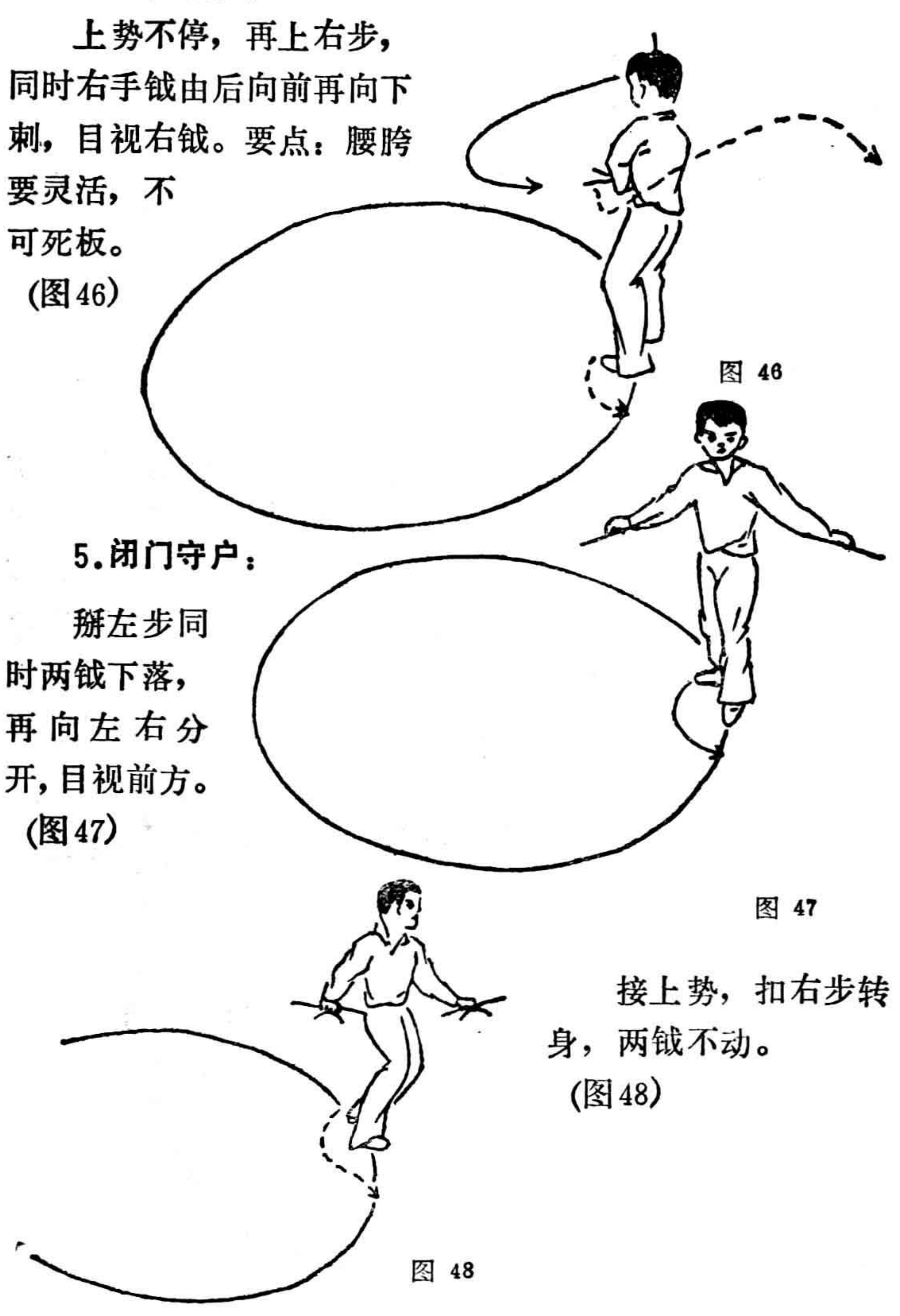


图 46

5.闭门守户：

掰左步同时两钺下落，再向左右分开，目视前方。（图47）

图 47

接上势，扣右步转身，两钺不动。（图48）

图 48

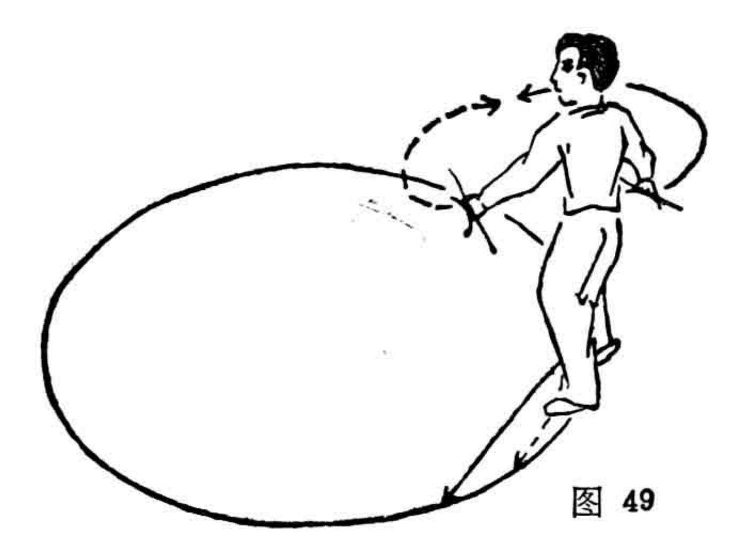


图 49

接上势，两钺不动，左步后撤。（图49）

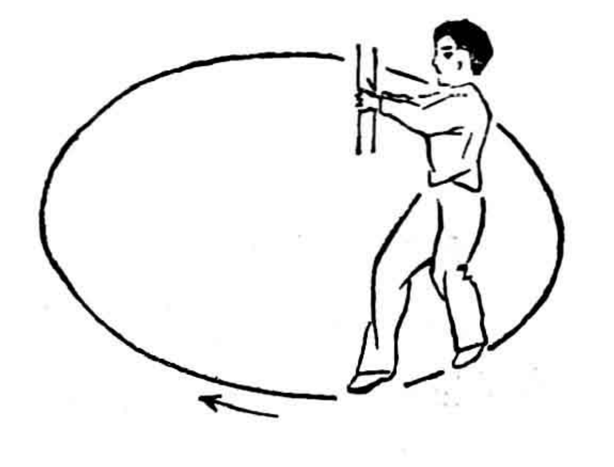


图 50

动作不停，上右步跟左步，同时两钺由两侧向前锁抱，两钺翅相对如满月状，高与胸平。要点：两臂要圆，目视双钺。（图50）

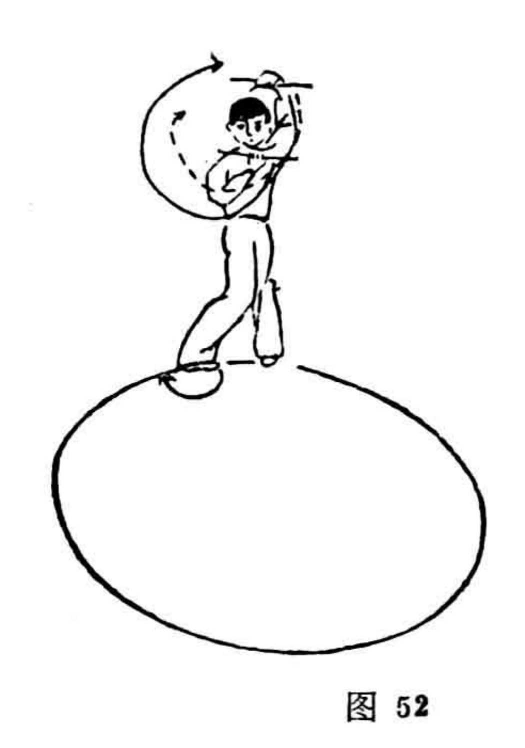


图 51

五段：

1.狮子抱球：

上势不停，走圈走至北面方位时，右步在前，两钺对正圈的中心。（图51）



接上势，上扣左步，同时左手钺上翻，右手钺下落，两钺小翅相对，如抱球状，左手心朝下，右手心朝上，目视双钺。（图52）

图 52

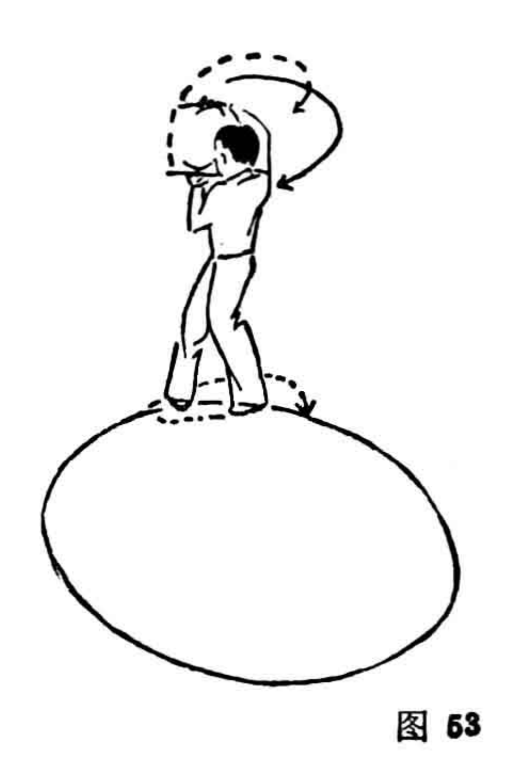


图 53

2.狮子滚球：

动作不停，掰右步，同时右手钺翻在上面，左手钺翻在下面，两钺小翅相对成滚球势，目视右钺。（图53）



图54

动作不停，再上扣左步，同时左手翻朝上，右手翻朝下，目视左钺。要点：尽量拧腰转胯。（图54）

3.狮子托球：

上势不停，掰右步，同时右手钺翻至头前上方，左手钺向下再向前托出，左手心朝上，右手心斜朝上，目视左钺。要点：左手钺要划半圆向上向前托出。（图55）

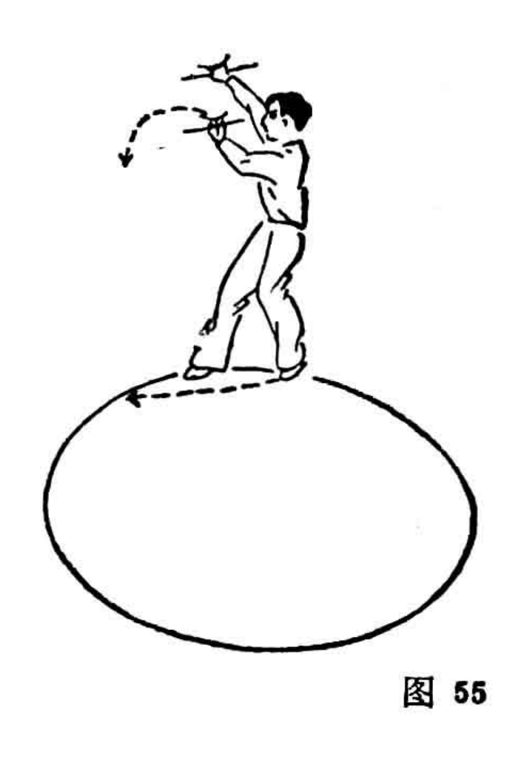


图 55

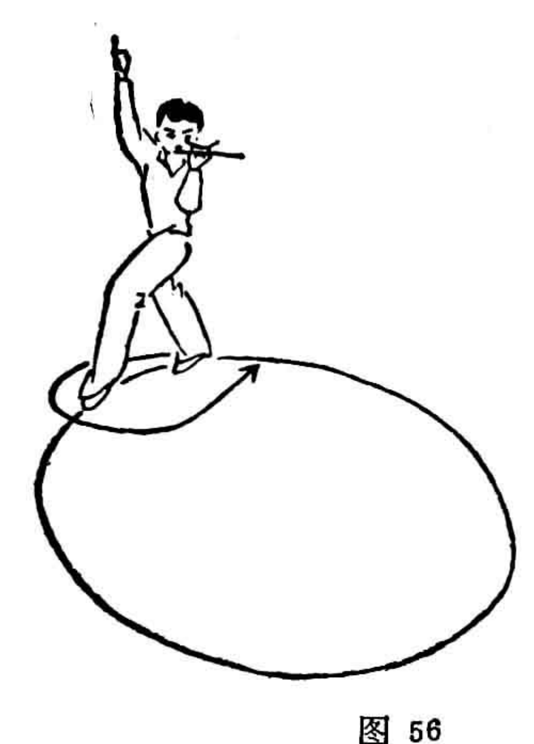


图 56

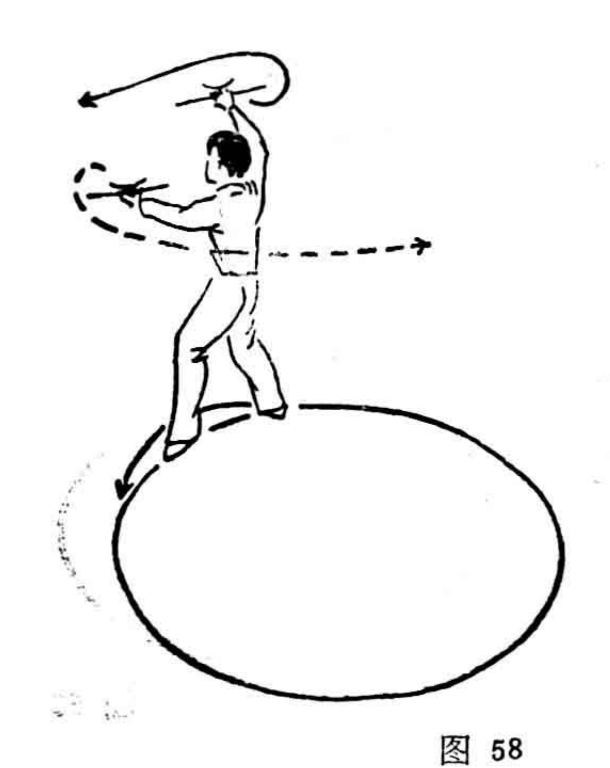
4.盘龙旋步：

接上势，上左步，同时向左转腰，右手钺向上抬，左手钺向前推，目视左手钺。（图56）

接上势，两钺不动，扣右步转身，目视左钺。（图57）



图 57



上势不停，两钺不动，掰左步转身，目视左钺。（图58）

图 58

接上势，再上右步，同时左手钺向下再向后移动于左胯后，手心朝上，右手钺移于右前方，手心朝上，目视左前方。（图59）

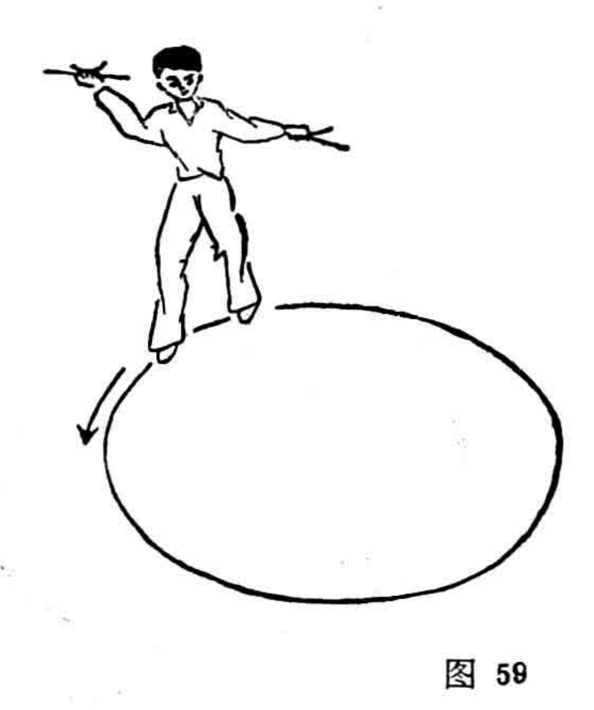
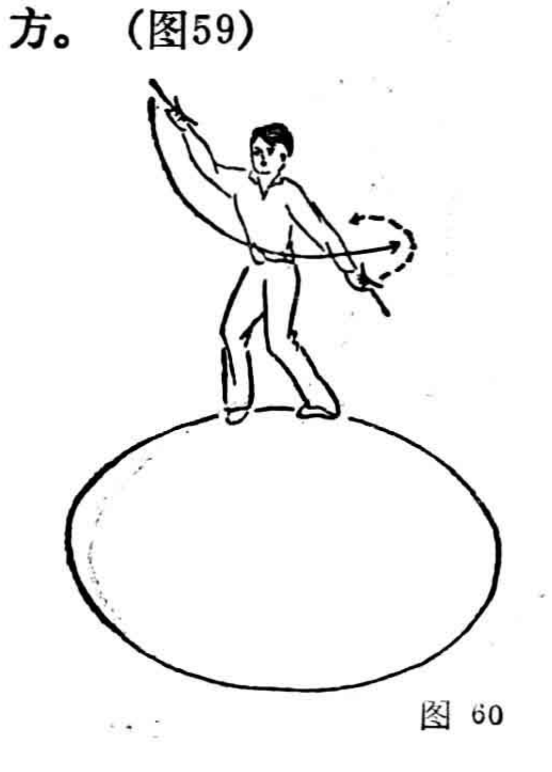


图 59



接上势，反时针走圈。（图60）

图 60

六段：

1.左老鹰觅食：

动作不停，反时针走圈，走到北面方位时，左步横开半步，两钺由右向左后方领带，左手心朝下，右手心朝上，目视左钺。（图61）

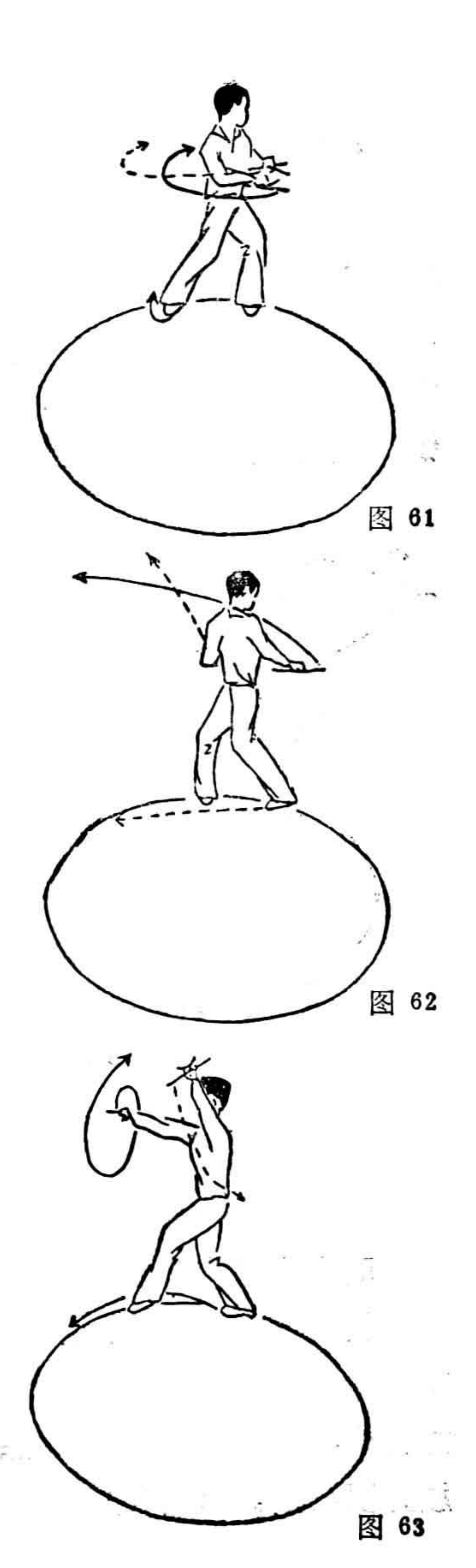


图 61

图 62

图 63

2.右老鹰觅食：

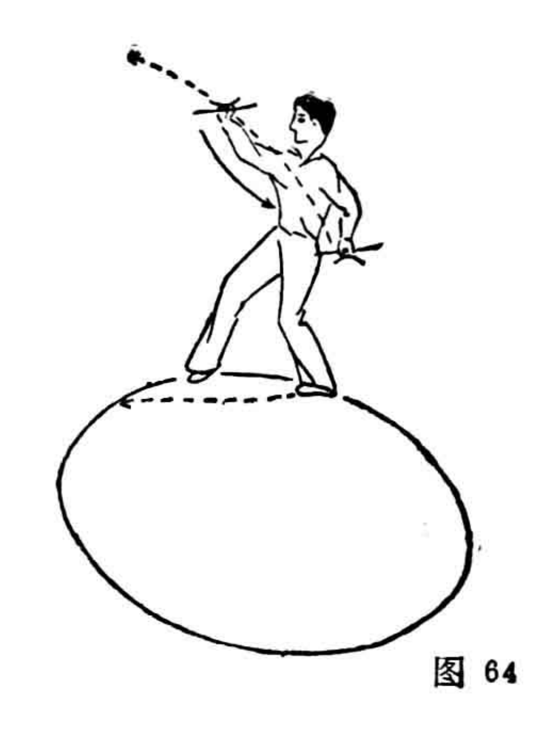
接上势，掰右步，同时两钺由左方向右后方领带，右手心朝下，左手心朝上，目视右钺。（图62）

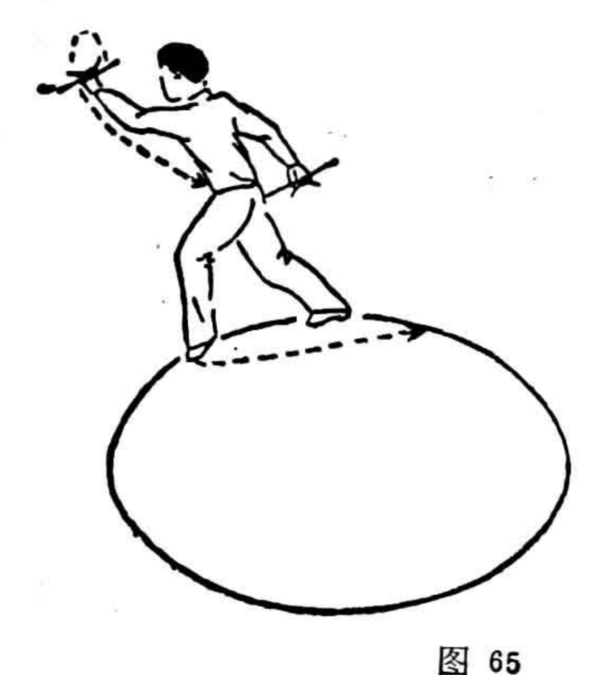
3.燕子穿林：

接上势，上左步，同时左手钺向左前方上拨，右手钺向前扎出，高与目平，成左弓步，左手心朝左外方，右手心朝下，目视右钺。（图63）

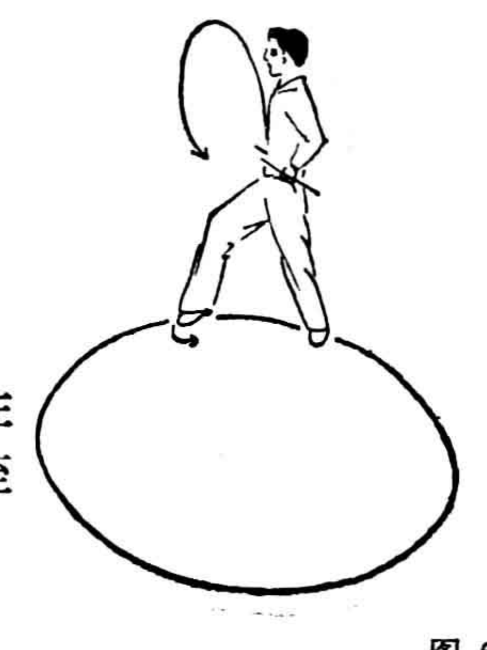
4.左右鹞鹰展翅：

接上势，上右步，同时右手钺由里向外划弧上撩，手心向外，钺在头前侧上方，同时左手钺落于左胯侧，目视右钺。（图64）


图 64


图 65

接上势，上左步，同时左手钺由里向外划弧上撩，手心向外，同时右手钺落于右胯侧，左手钺在左前侧上方目视左钺。（图65）


图 66

5.左右退步扇胯：

接上势，退左步，同时左手钺由上向右再向下划半圆至左胯旁，右手钺不动。要点：腰胯要灵活。（图66）

上势不停，扣右步，同时右手钺由下向上再向下划弧至右胯旁，左钺未动。要点：腰胯要灵活。（图67）

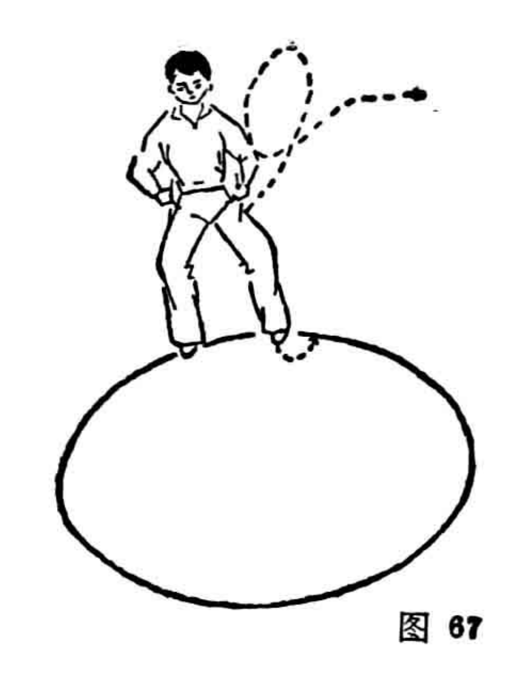


图 67

6.宿鸟投林：

接上势，回身上左步，同时左手钺在左前方划一小圈后，再向前推出，手心朝上，高与肩平，右手钺未动，眼看左手钺。（图68）

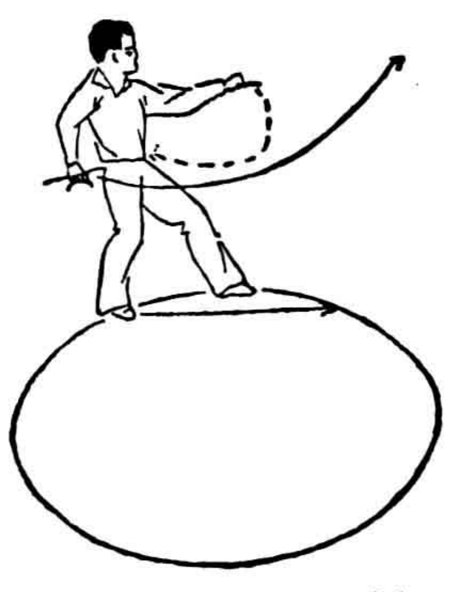


图 68

接上势，微摆左步，再上右步，同时右手钺向前扎出，手心朝下。同时左手钺旋腕下翻至左胯后，钺刃尖朝下，目视右钺。（图69）

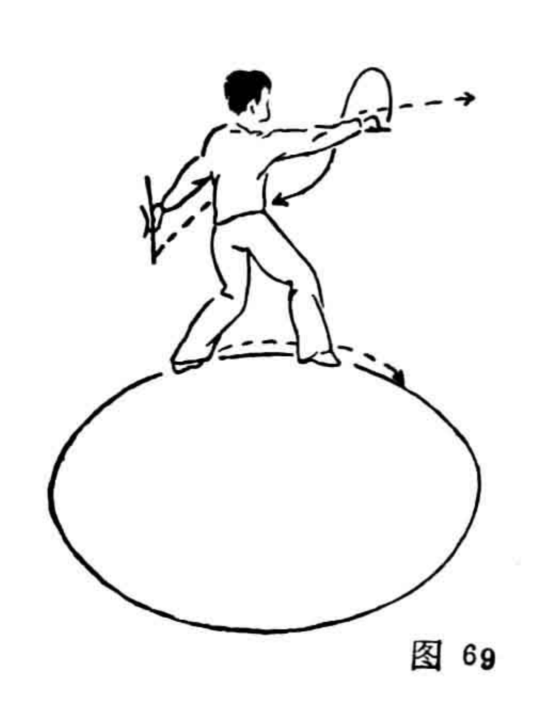


图 69

7.左右进退扇膀：

接上势，微动右步，再上左步，同时右手钺由上向左再向下划弧至右胯旁，左手钺同时由后向前划弧至左前方。手心向内，目视左钺。（图70）

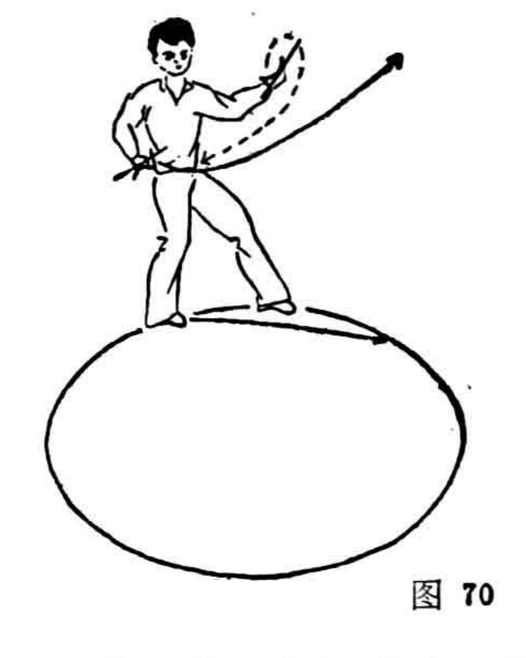


图 70

动作不停，微摆左步，再上右步，同时右手钺由胯旁向外向上再向前划弧至右前方。同时左手钺由上向右再向下划弧至左胯旁。目视右钺。（图71）



图 71

接上势，退右步同时右手钺向内划弧至右胯旁。同时左手钺划至左前方，眼看左手钺。（图72）



图 72

动作不停，退左步同时左手钺由上向右再向下划弧至左胯旁。成并步，右手钺不动，目视前方。（图73）

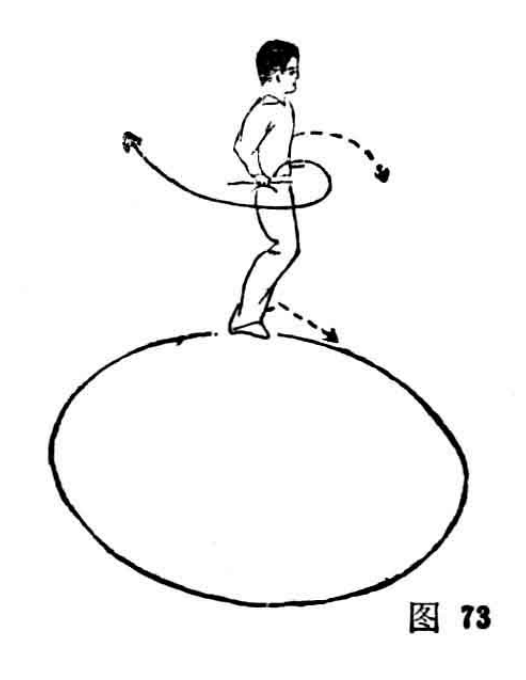


图 73

七段：

1.顺步撩阴：

接上势，扣左步转身，同时两钺并于腹前，两手心朝下。（图74）

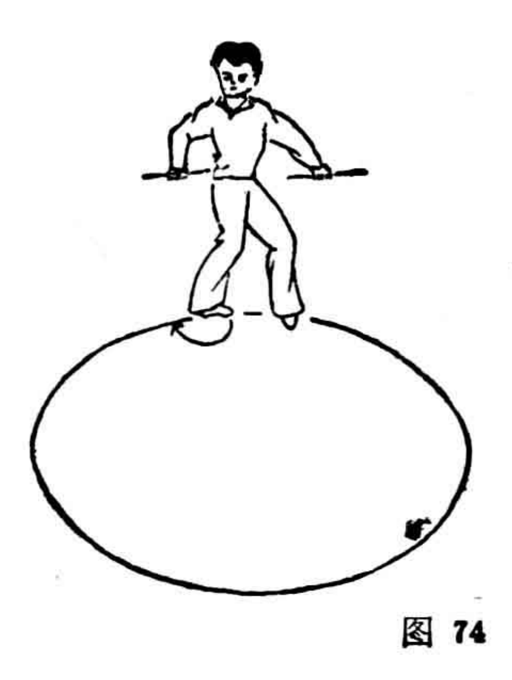


图 74

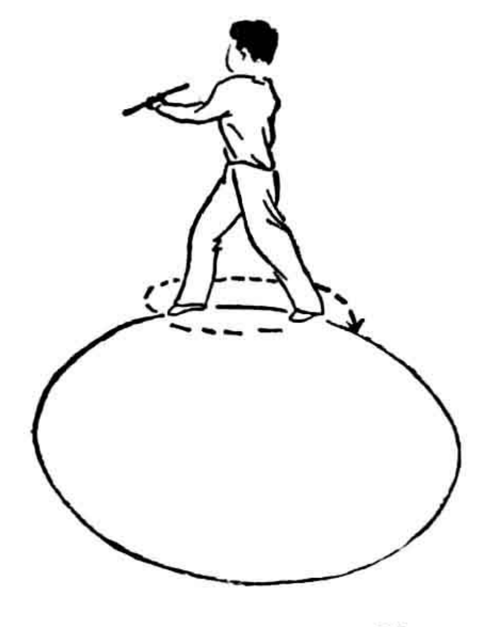


图 75

接上势，两钺不动，掰右步转身。（图75）

动作不停，再扣左步，两钺不动，目视右前方。（图76）

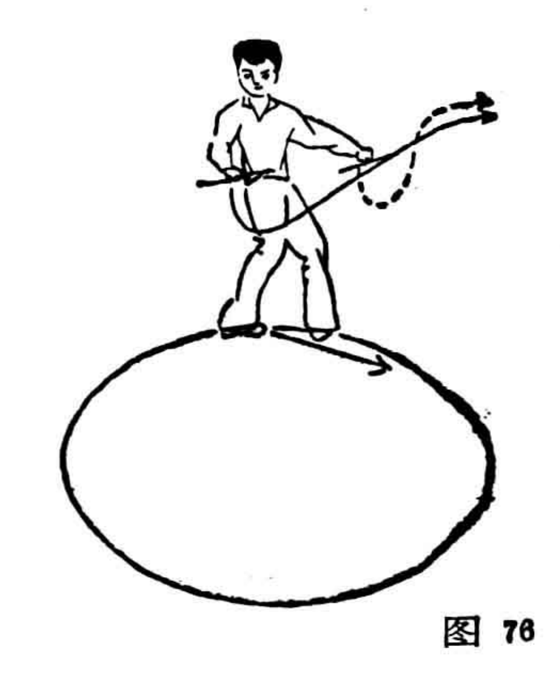


图 76



图 77

动作不停，上右步走圈，同时两钺翻腕再向前推出，两手心相对，钺小翅朝前，目视两钺。（图77）

接上势，顺时针走圈，走至北面方位时。（图78）

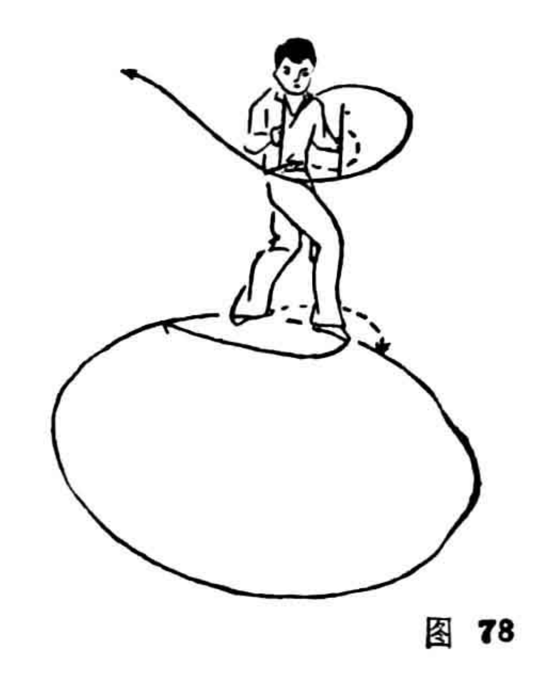


图 78

接上势，上扣左步，再进右步，同时右手钺翻腕向下再向前撩出，手心向右，左钺收回于小腹前，手心向内，目视右钺。（图79）

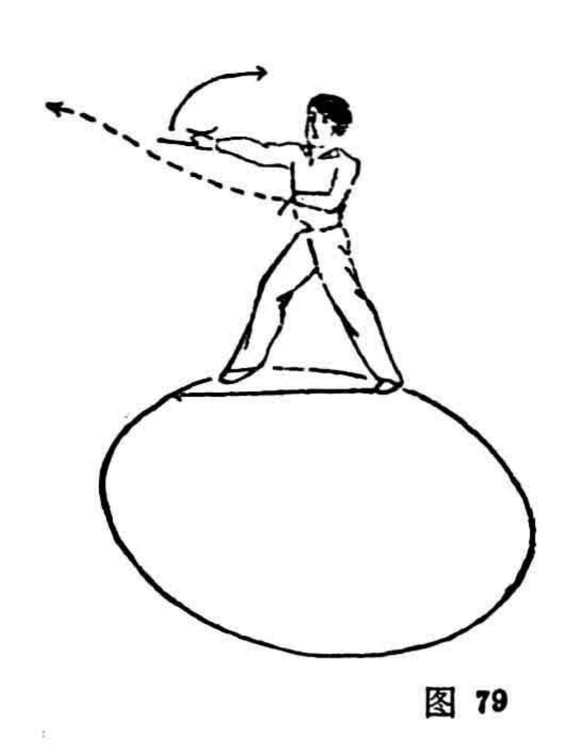


图 79

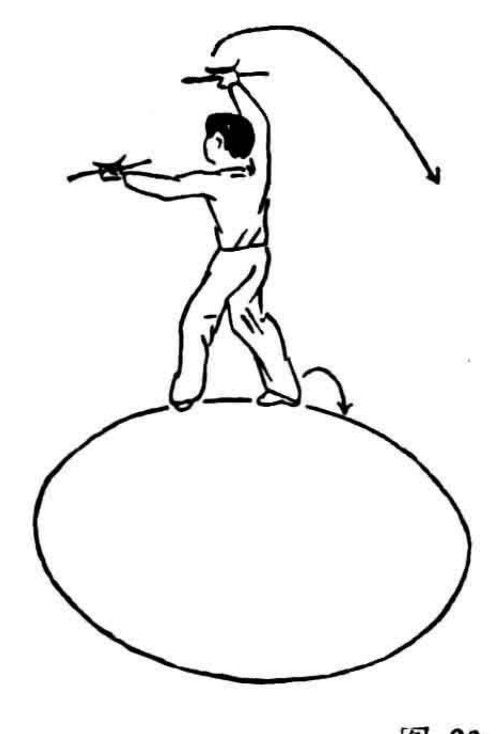


图 80

2.顺水推舟：

上势不停，上左步同时左手钺向前推出，手心朝上，右手上挑至头上方，目视左钺。（图80）

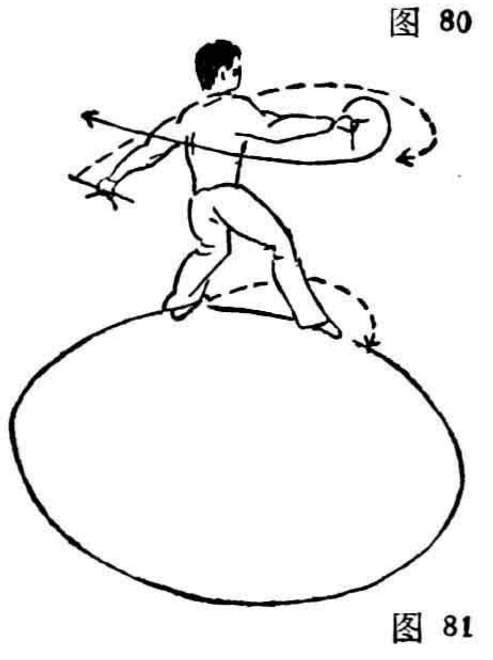


图 81

3.千斤坠地：

上势不停，掰右步转身，同时右手钺由上下落，钺小翅朝下，手心朝前，左手钺向后翻腕，手心朝后，目视右钺。（图81）

4.青龙缩尾：

接上势，上扣左步，同时左右手钺卷腕，随腰转动，右手钺手心朝下，左手钺手心朝上，目视右钺。（图82）

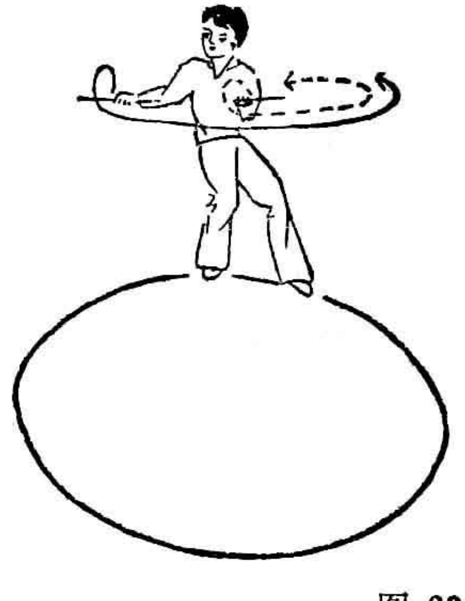


图 82

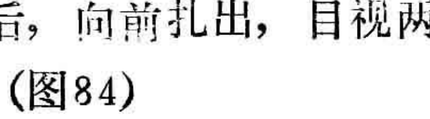


动作不停，两腿不动，两手翻腕向左摆，左手心朝下，右手心朝上，目视左钺。要点：腰胯要灵活。（图83）

图 83

5.清水穿鱼：

接上势，掰右步再上左步，同时两钺经腹前划一小圈后，向前扎出，目视两钺。



（图84）



图 84

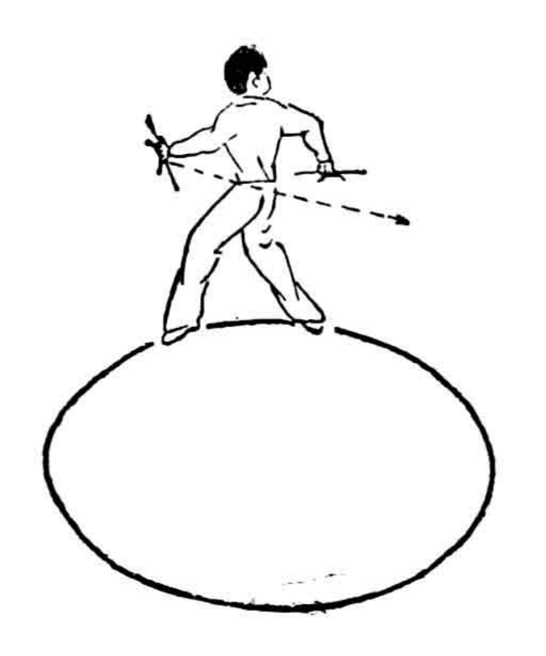


图 85

动作不停，两腿不动，右手由前向后扎，目视右钺。（图85）



图 86

接上势，两腿不动，左手钺由前向后扎，目往前看。（图86）

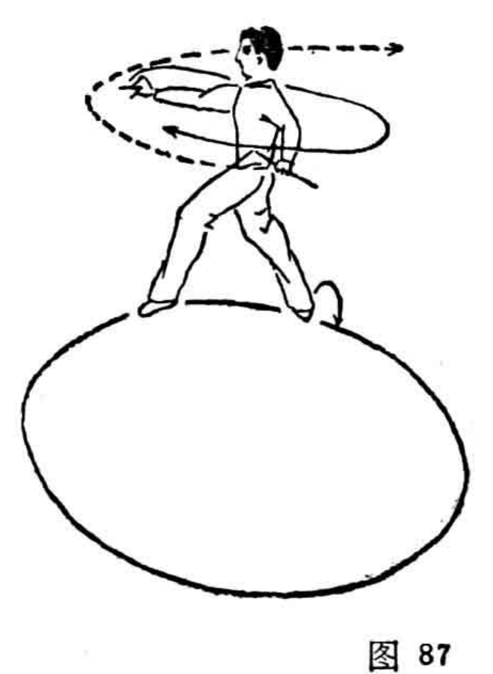


图 87

6.金风拂面：

接上势，左手不动，右手钺由后向前平推，手心朝下，两脚未动，目视右手钺。（图87）

7.青龙转身：

上势不停，微扣左步掰右步，同时右手钺由左向右划一小圈，同时左手钺向右转半小圈，目视右前方。（图88）



图 88

动作不停，上大步扣左步，同时左手向右下落，右手向右划弧再往里划，经左手面向上推出，右手心朝上，左手心朝下，左手在右肘下，然后右手下翻至左肘下，左手经右手面向上推出，目视左钺。（图89）



图 89

动作不停，随走左手钺随向前推，成怀抱琵琶势。（图90）



图 90

八段：

1.左右老鹰觅食：

接上势，怀抱琵琶势顺时针走圈，走到北方方位时。（图91）

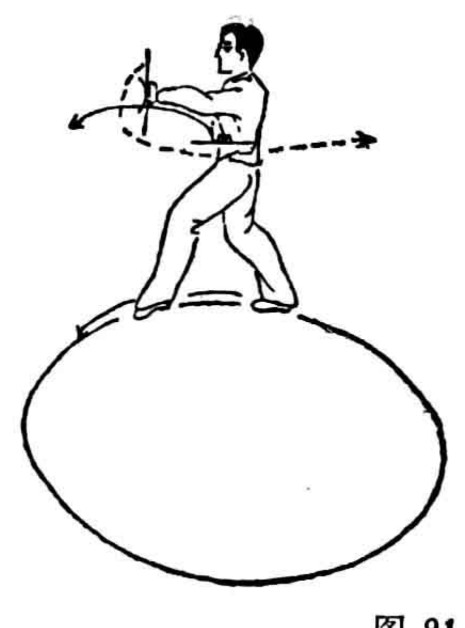


图 91

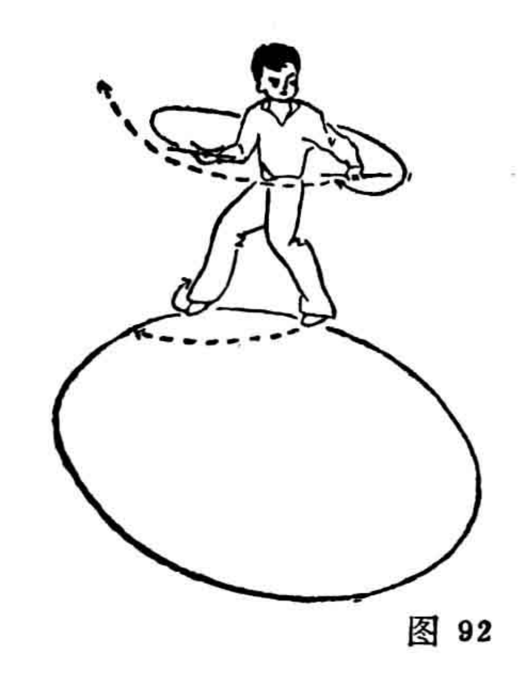


图 92

动作不停，掰左步，扣右步同时两钺由右向左带，左手心朝下，右手心朝上，左手钺在左肋旁，右手钺在左胸前，目视左钺。（图92）

动作不停，掰右步扣左步，同时两钺由左向右带，右手心朝下，左手心朝上，右手钺在右肋旁，左手钺在右胸前，目视右钺。（图93）

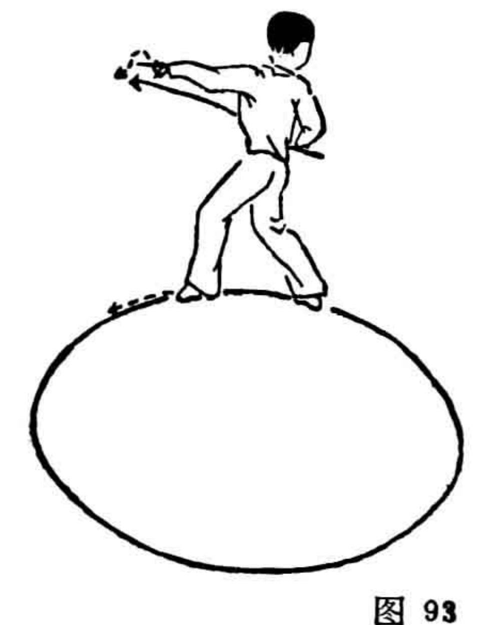


图 93

2.麒麟顶撞：

上势不停，左步进半步，同时两钺并行，用钺小翅前戳，两手心相对，两钺翅朝前，向前顶撞，目视两钺。要点：吸胸紧背，沉肩坠肘。（图94）

3.宿鸟投林：

接上势，扣左步转身，进右步同时右手钺由左向右经右肋前划弧向前推出，手心朝上，同时左手钺往后翻，手心斜向下，目视右钺。（图95）

4.青龙缩尾：

接上势，两手同时卷腕，同时上扣左步，左手钺由后向前再向右划弧，至左胸前手心朝上，右手钺随腰转动，至右侧前方手心朝下，目视右钺。（图96）

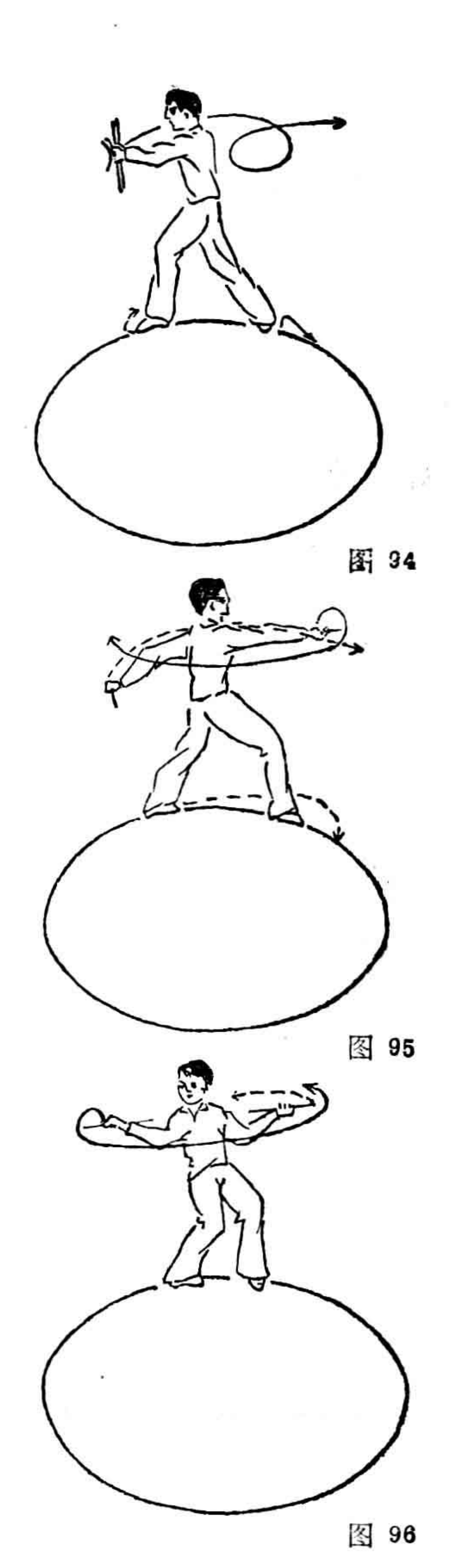


图 94

图 95

图 96

5.怀中带月：

接上势，两脚不动，两钺由右向左领带，至左钺在左胸前手心朝下，右钺在右胸前手心朝上。要点：拧腰转胯，目视左钺。（图97）

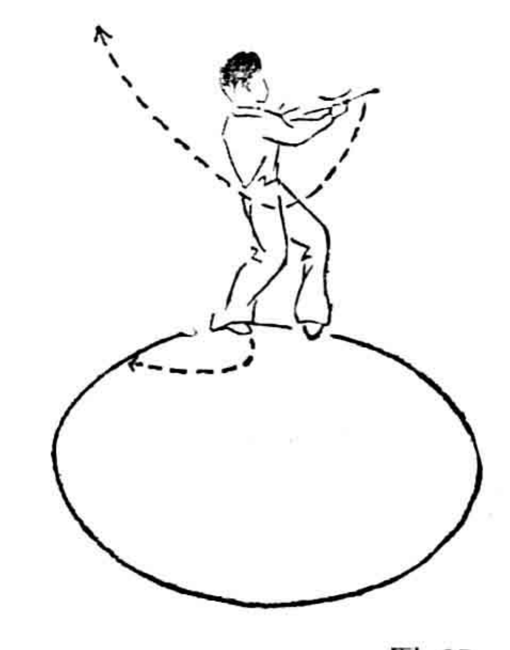


图 97



6.鸿雁穿云：

接上势，回身上右步，同时右手钺向下向前再向上翻，翻至头前上方，手心向外，钺小翅朝上。右手钺未动，目视右钺。（图98）



图 98

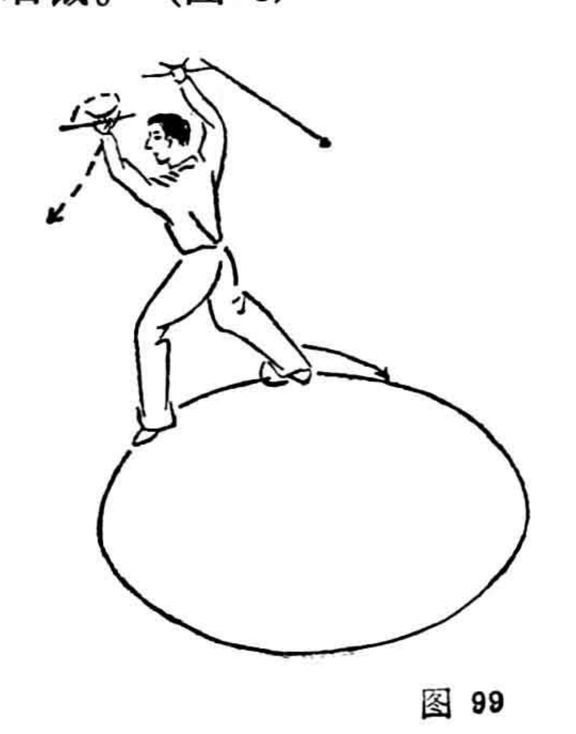


图 99

接上势，再上左步，同时左手钺由后向前再向上托，手心朝内至左前上方，钺翅朝上，目视右钺。（图99）

7. 千斤坠地：

动作不停，回身上右步，同时右手钺回身由上向下坠落至右前方，手心朝前，钺小翅朝下。左手钺同时向后掖出，手心向上，目视右钺。（图100）



图 100

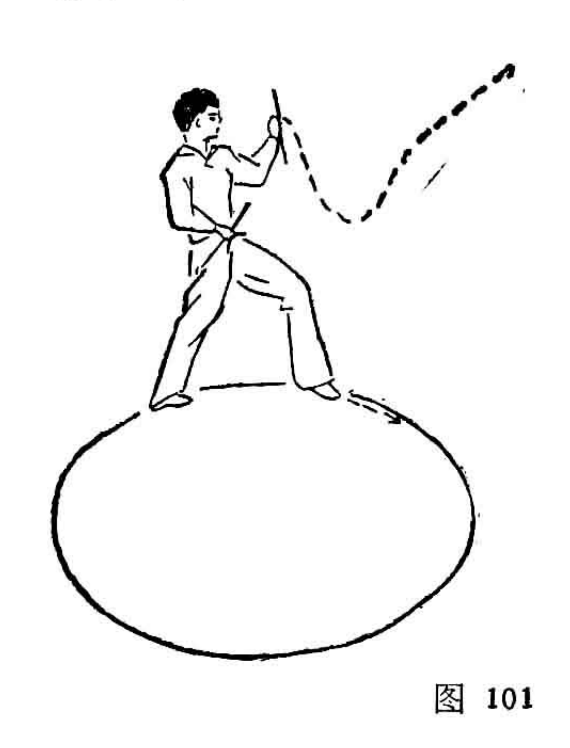


图 101

8. 鸿雁裹翅：

接上势，左步上扣，同时左手钺由后向前裹手心向内，钺小翅朝右。同时右手钺下落，至小腹前，手心朝下，目视左手钺。（图101）

9. 鸿雁穿云：

接上势，左步上半步，同时左钺向下向前再向上反托至头前上方，手心朝外，钺小翅在上。右钺未动，目视左钺。（图102）



图 102



图 103

动作不停，再上右步，同时右手钺由下向前再向上托至头前上方，手心朝内，钺小翅在上，目视右手钺。（图103）

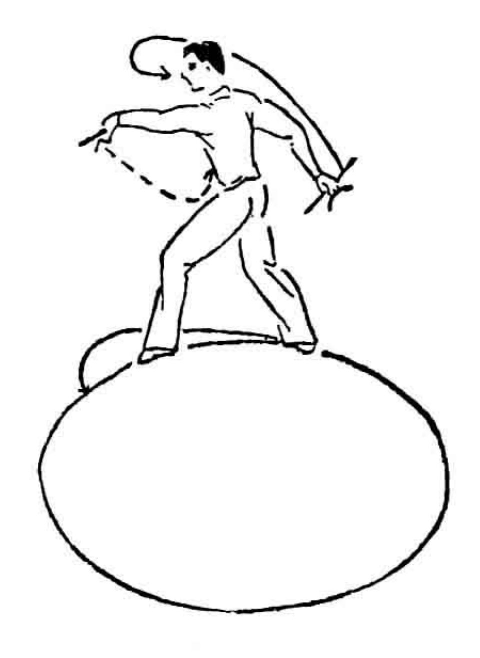


图 104

10.千斤坠地：

接上势，回身上左步，同时左手钺由上向下坠至左前方，手心朝前，小翅朝下。同时右手钺向后掖，手心朝上，目视左手钺。（图104）

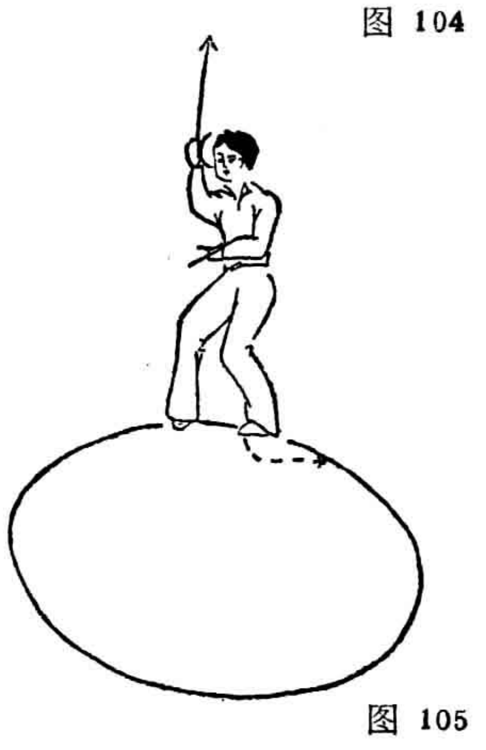


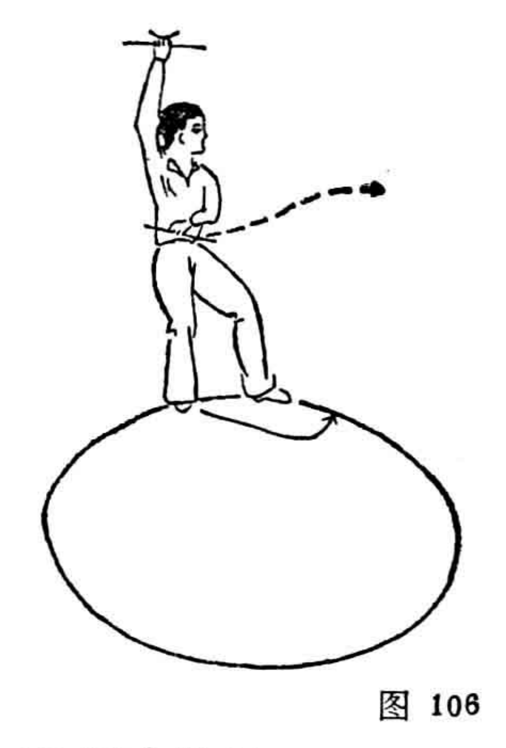
图 105

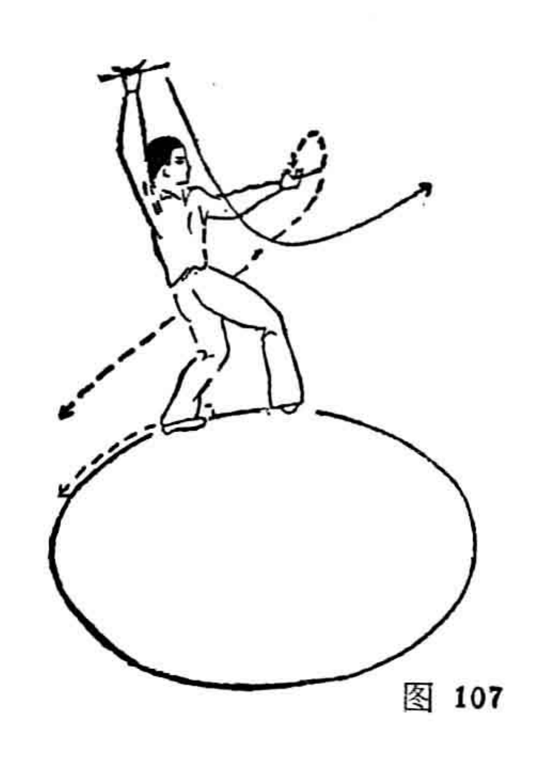
11.鹞鹰掩翅：

接上势，上扣右步，同时右手钺由后向前掩肘，至头前右侧手心向内，钺小翅朝左，同时左手钺翻至小腹前，手心朝下。（图105）

12.鹞子钻天：

接上势，左步外掰，成左虚步，同时右手钺向上竖桩高举，手心朝左，虎口朝后，钺小翅斜朝上，目视前方。要点：塌腰坐胯。（图106）


图 106

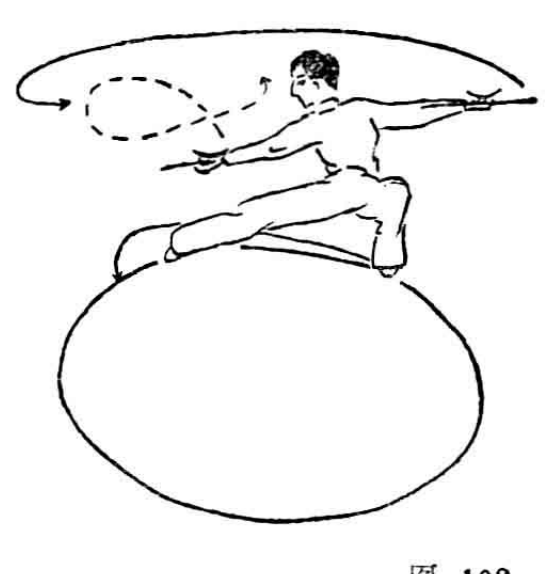

图 107

13.顺水推舟：

接上势，上扣右步，同时左手钺向前平推，手心朝上，钺小翅朝前，目视左手钺。右手不动，成右虚步。（图107）

14.青龙伏水：

接上势，左步后撤，成铺步，同时两钺向下翻，两手心朝下，右手钺经左手背上面向后分开，两手心朝身后，两手前后成一条线，两腿前后成一条线成下势，目视左手钺。（图108）


图 108

15.左老鹰觅食：

接上势，左脚顺直起身上扣右步，同时左钺向左摆，摆至身体左侧前方。右手钺手腕向上翻，再由右向左划弧至右肋前。左手心朝下，右手心朝上，目视左钺。要点：身体起来时，要沉腰坐胯。（图109）

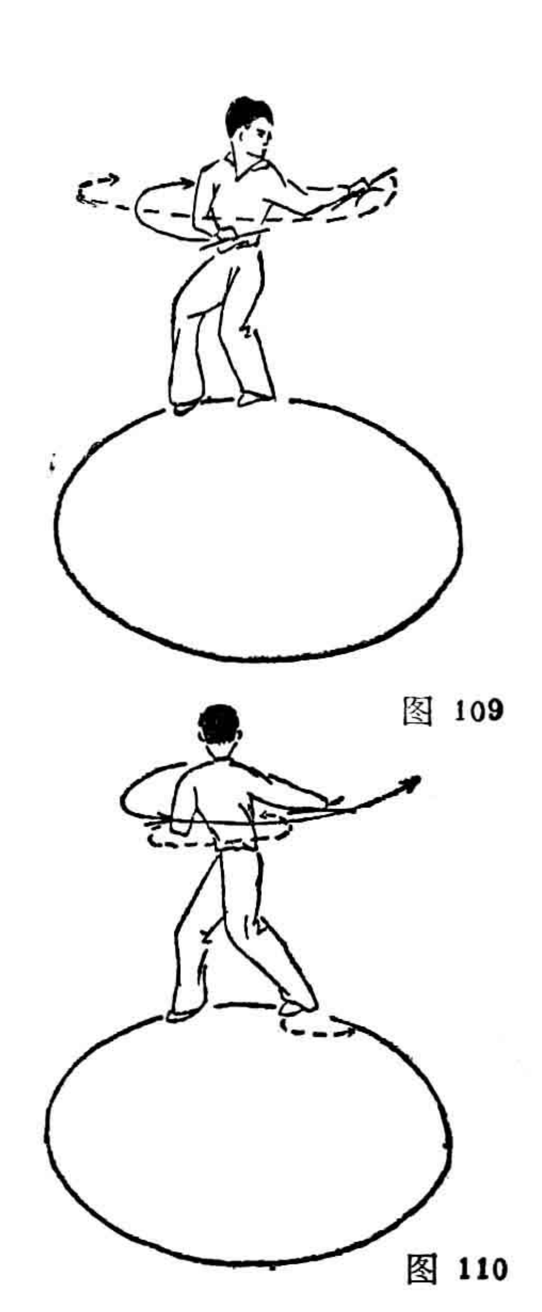


图 109

图 110

16.右老鹰觅食：

接上势，两脚不动，两钺向右摆动，摆至右钺在身体右侧前方，手心朝下。左钺摆至左肋前手心朝上，目视右钺。（图110）

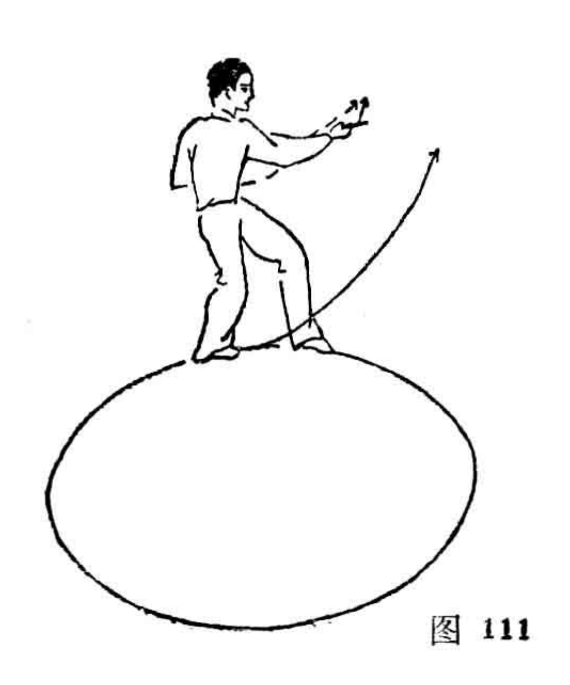


图 111

动作不停，掰左步，同时两钺向左摆动，摆至左钺在身体左侧前方，手心朝下。右钺在身体右侧前方，手心朝上，目视左钺。要点：腰胯要灵活。（图111）

17. 迎风挥扇：

接上势，抬起右腿，向前平踢，脚尖朝前，脚面要平，同时两钺由下往上托，右手钺在上，左钺在下，两手心皆朝上，目视两钺。要点：手脚要一致。（图112）

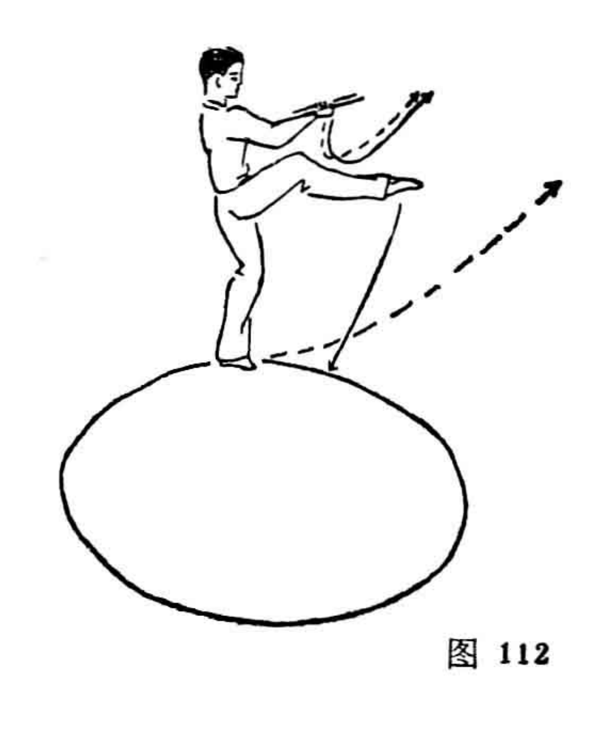


图 112

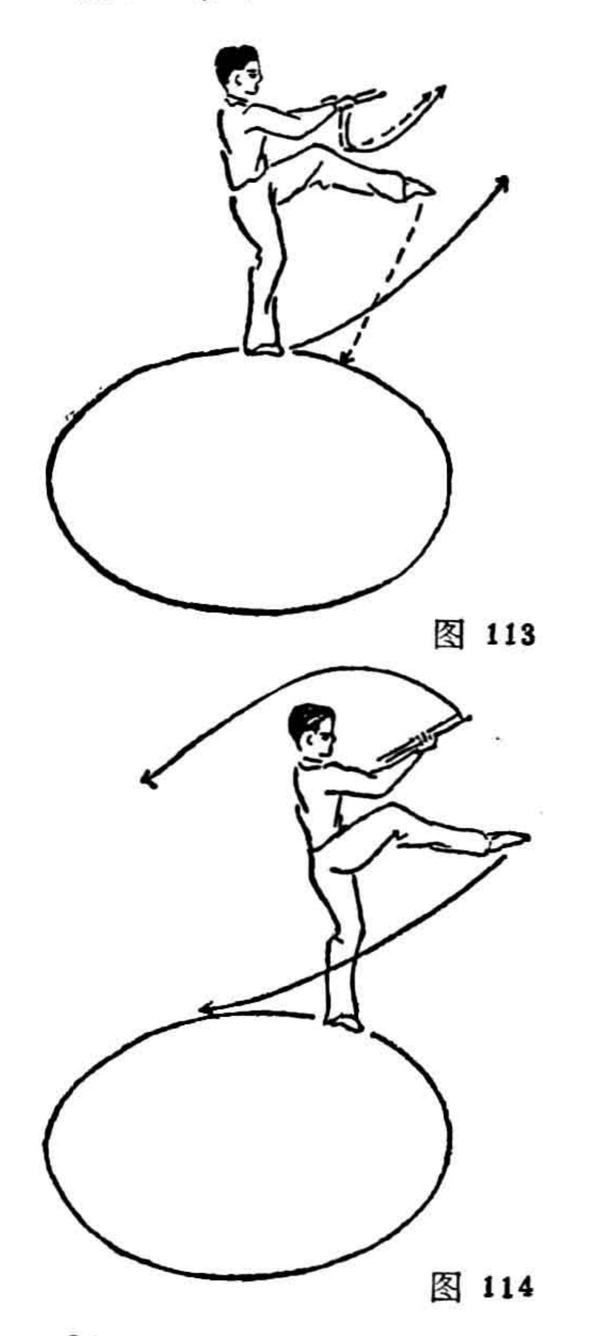


图 113

图 114

接上势，再平踢左脚，脚型同上。同时两钺下翻，右钺向左翻，左钺向右翻，右钺在上，左钺在下，向上托，两手心朝下，目视两钺。要点：脚向前踢，钺向上托。（图113）

动作不停，再踢右脚，脚型同上，同时右钺往右翻，左钺往左翻，右钺在上，左钺在下往上托，两手心朝上，目视两钺。（图114）

18.金针入地：

接上势，回身上右步，同时右手钺回身由上向下刺，手心朝左。左手钺向后翻腕，手心朝后。目视右钺。

（图115）

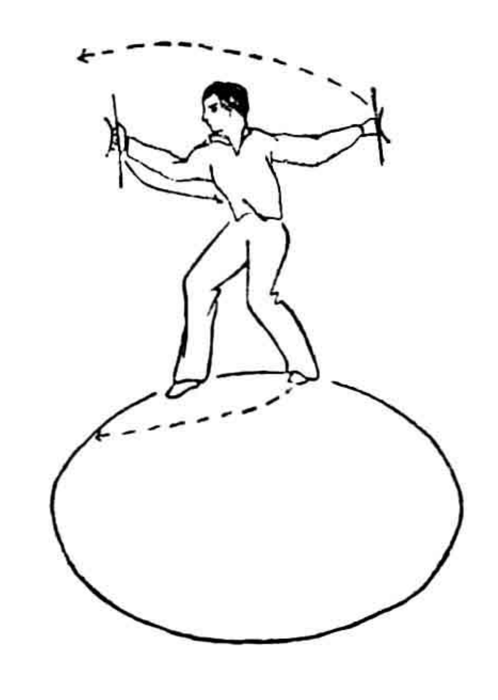


图 115



图 116

动作不停，再上左步，同时左手钺由后向上再向前刺下，手心向右。同时右手钺下落于右胯旁。目视左钺。

（图116）

动作不停，再上右步，同时右手钺由右胯旁，向上向前再向下刺，手心向左。同时左手钺下落于左胯旁，目视右手钺。要点：动作要连贯。

（图117）

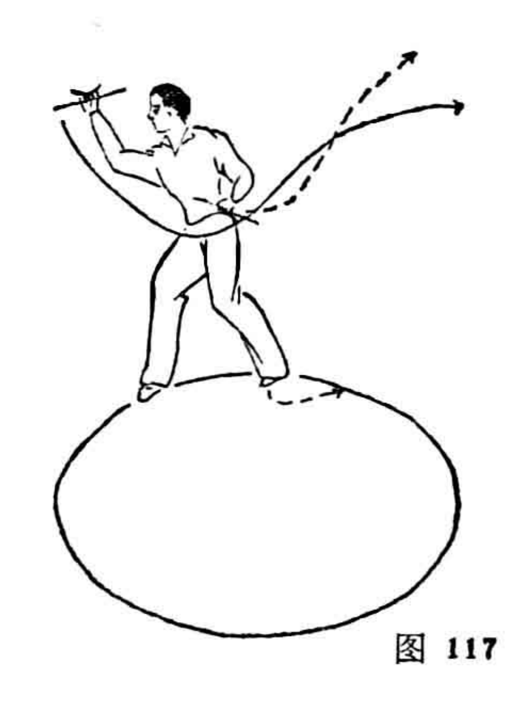


图 117

19.拨云见日：

接上势，回身上左步，同时左手钺由左胯旁向左前方拨出，手心向外。右手钺由后向前扎出，手心朝下。目视右钺。要点：吸胸紧背，右手前探。（图118）

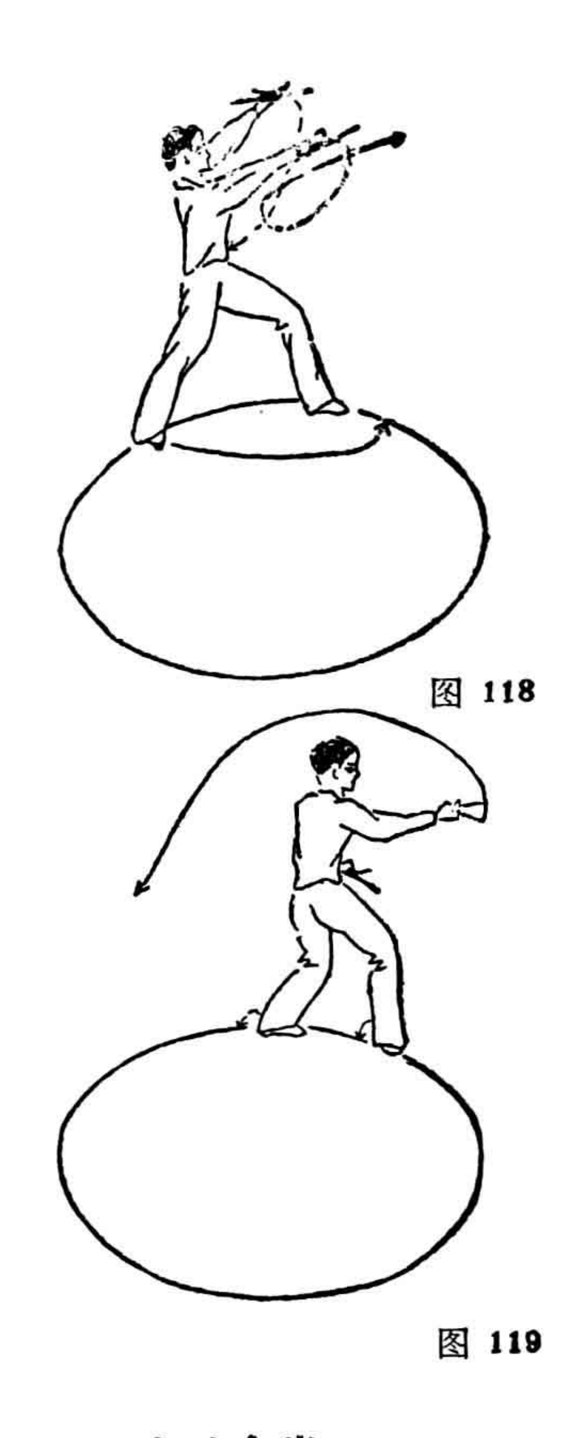


图 118

20.连环套月：

接上势，上右步，同时左手钺向右再下翻，手心朝下。右手钺由右向左划一小圈，再由左手背上面向前推出，手心朝上，高与目平。左手钺收回于右肋前，手心朝下，目视右钺。（图119）

图 119

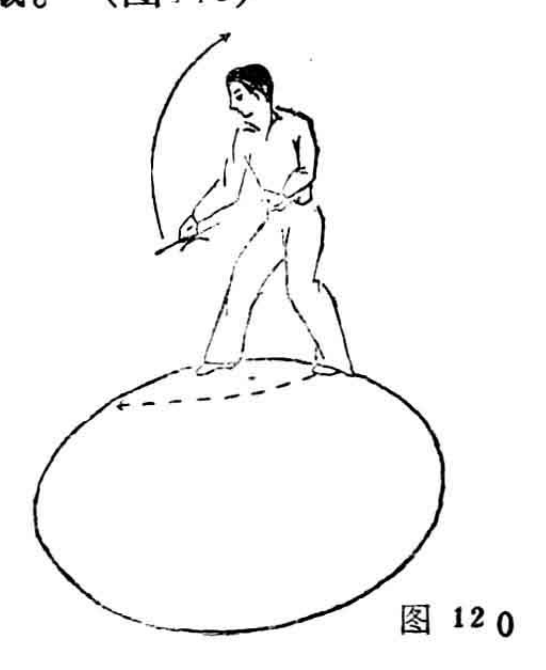


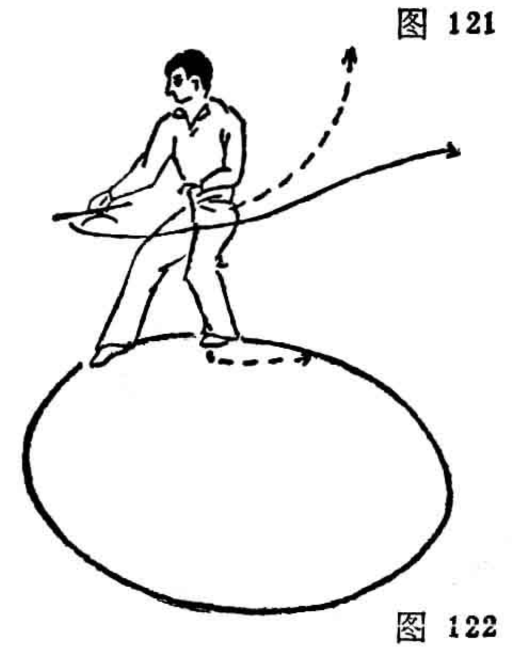
图 120

21.金鸡食米：

接上势，原位掰左步回身上右步，同时右手钺由后向上向前再向下刺，手心向左。左手钺未动，目视右手钺。（图120）


图 121

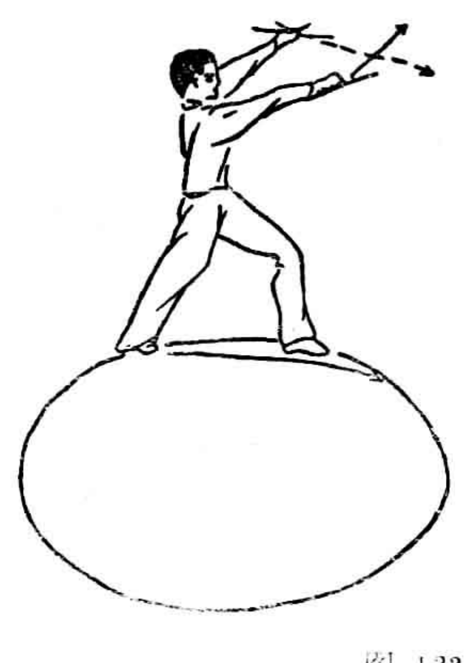
动作不停，再上左步，同时右手钺向上扬起，钺尖斜向上在头右侧上方。左手钺未动，目视前方。（图121）


图 122

动作不停，再上右步，同时右手钺由上向下，再向上划一立圈后向下点刺。左钺未动，目视右钺。（图122）

22.左拨云见日：

接上势，回身上左步，同时左手钺由右肋前，向前方拨出，手心朝外。右手钺由后向前扎出，手心朝下，目视前方。（图123）


图 123

23.右拨云见日：

动作不停，上右步右手钺向右前方拨出，手心朝外。同时左手钺向前方扎出手心朝下，目视前方。（图124）

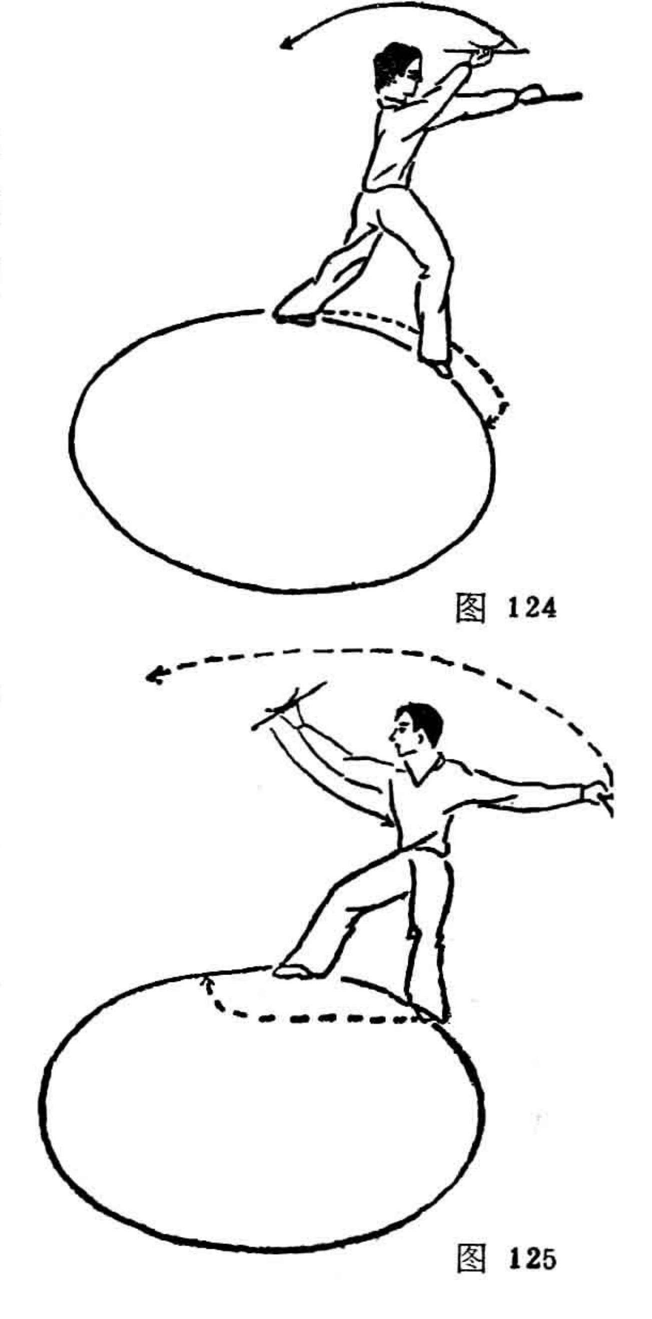


图 124

图 125

24.金针入地：

接上势，上扣左步，再掰右步回身，同时右手钺向上向前再向下刺，手心向左。左手钺后掖，手心向后。目视右钺。要点：动作要连贯，不可停滞。（图125）

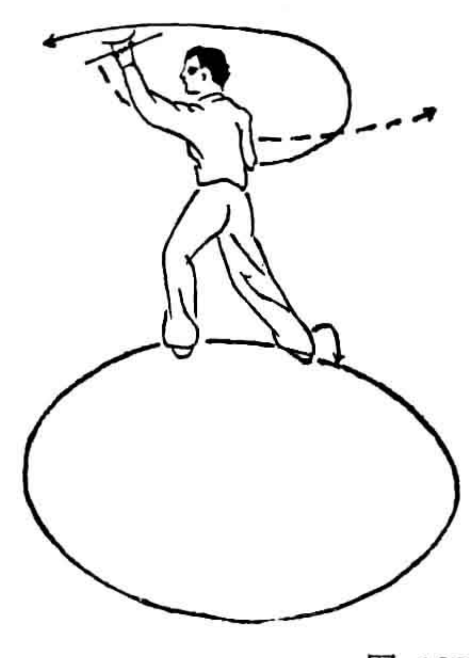


图 126

动作不停，再上左步，同时左手钺，由后向上向前再向下点刺，手心向左。右手钺下挂收回于右胯旁，目视左钺。（图126）

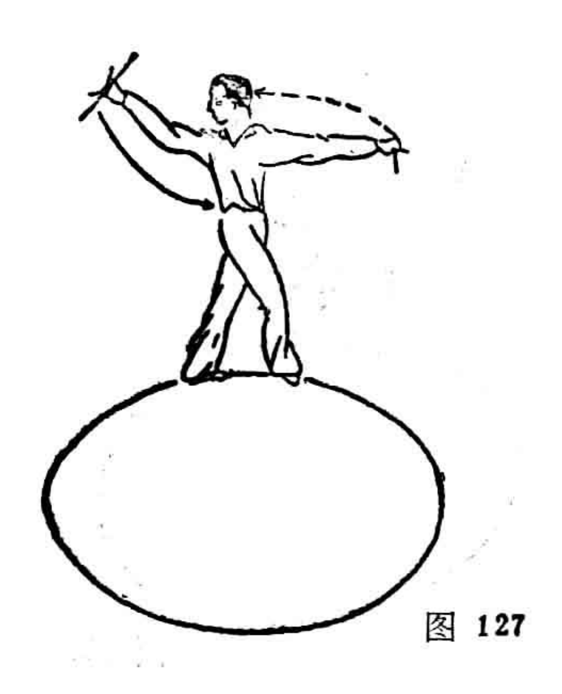


图 127

动作不停，原位极力掰右步，拧腰转胯，同时右手钺由右胯旁，向上向前再向下点刺，手心向左。左手钺不动，由于极度转腰，左钺才转至后方，目视右钺。（图127）

25.左右乌龙缠腰：

接上势，两脚不动，右手钺向右缠腰，手心朝外。左钺外搬环于头前上方，手心朝前，目视左钺。（图128）

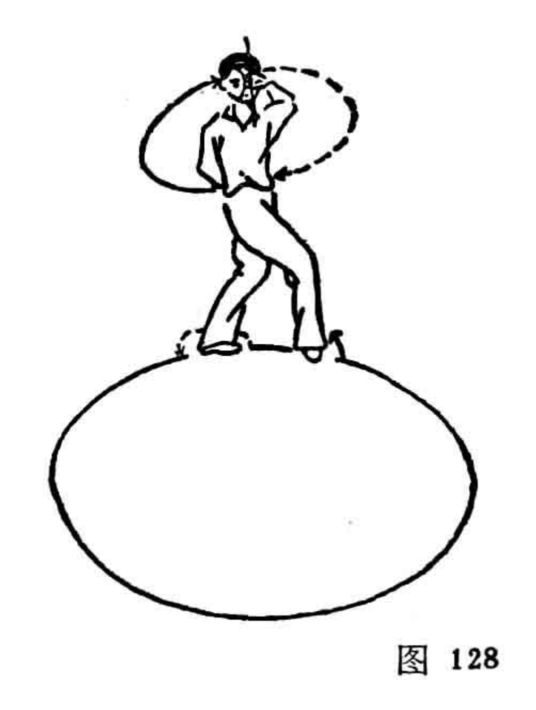


图 128



图 129

动作不停，两脚作轴，拧腰转胯，向左转腰 360 度。同时左手钺向左缠腰，手心向外。右手钺外搬环于头前上方，手心朝前，目视右钺。（图129）

26.并钺收势：

接上势，扣右步，同时两钺向里向下再向外划弧并钺，右钺尖压在左钺尖上，两手心朝下，目视两钺。（图130）

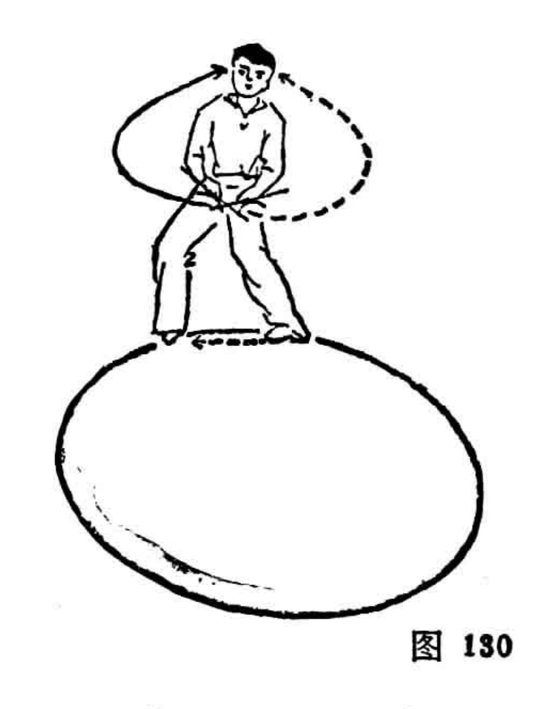


图 130

动作不停，并左步，同时两钺向左右分开，再向上合钺，两钺相对如月形状，目向前看。（图131）

接上势，两腿直立，两钺下落于两腿外侧虚心实腹，气沉丹田。（图132）

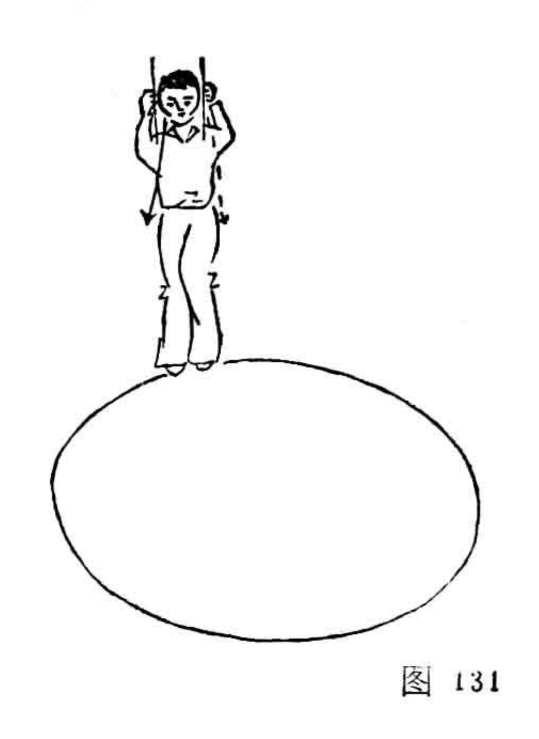


图 131

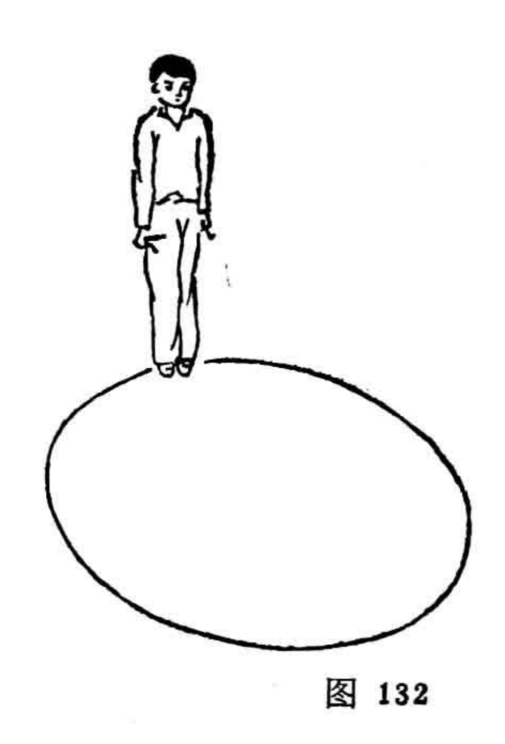


图 132

八卦双头枪

双头枪姿势图解说明

1. 起势：

身体正立面向南，两足相并，枪贴于身体左侧，天地向，右手在上持枪，手心朝前，虎口朝下；左手在下持枪，手心朝里，目视左前方。要点：周身要松，虚心实腹，心中不可有杂念。（图1）

动作不停，上右步同时右手持枪，由左方向前打花，枪落在身体前方，目视枪尖。要点：动作要灵活。（图2）

接上势，上左步同时右手向右侧由前向后再向前打花，左手按在枪杆上，手心朝下，目视枪尖。（图3）

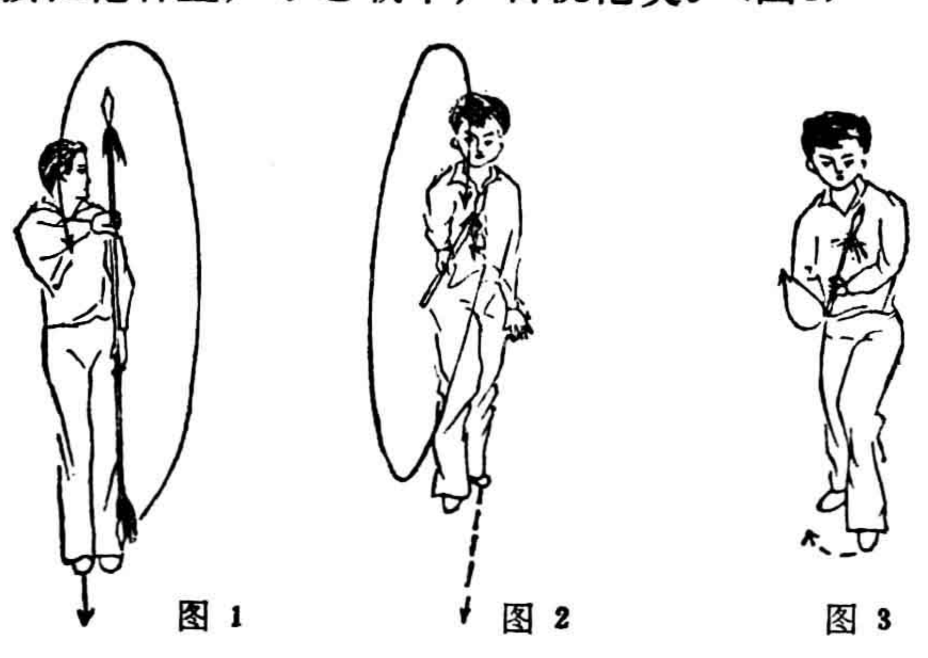


图 1　　图 2　　图 3

2. 横扎枪：

动作不停，微扣左步，回身上右步，同时枪向后横扎（北方）目视枪尖。（图4）



图 4

3. 架压枪：

接上势，掰右步并左步，同时两手拿枪往上架，目视前方（南方）。（图5）

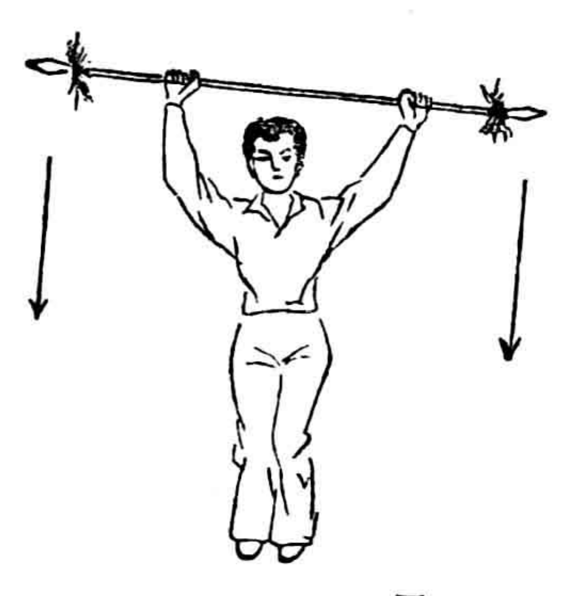


图 5

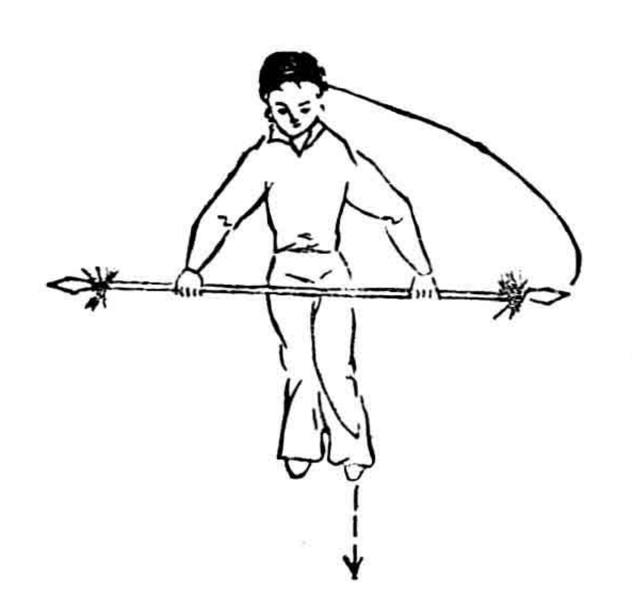


图 6

动作不停，两腿不动，两手持枪杆向下压，目视枪杆。（图6）

4．左边劈：

接上势，上左步，同时左手持枪向对方右太阳穴横击，手心朝下，右手枪，在身体右侧，目视左枪尖。（图7）

5．右边劈：

动作不停，并右步，同时右手持枪向对方左太阳穴横击，手心朝下，左手枪移至身体左侧，目视右枪尖。（图8）

6．上步挑帘：

接上势，上左步（东方），同时右手持枪向前挑，左手持枪向上再向后翻，目视右手枪尖。（图9）

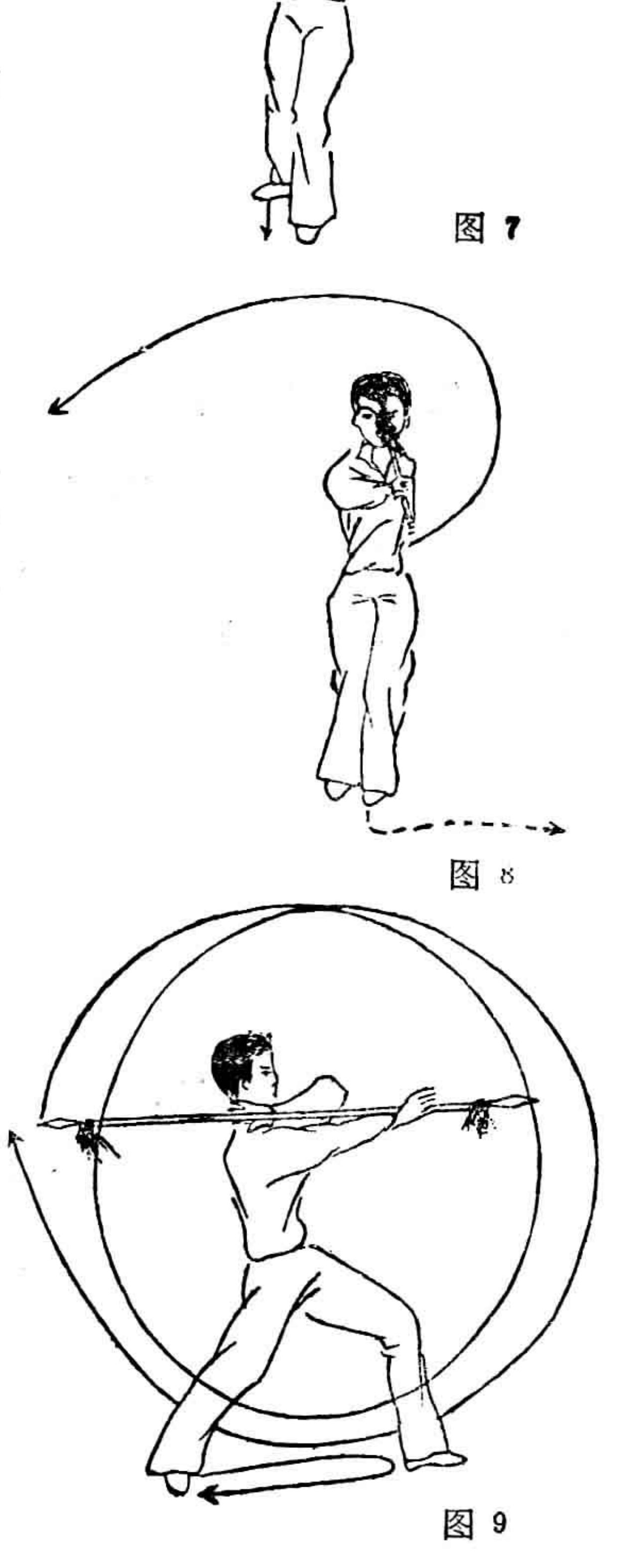


图 7

图 8

图 9

接上势，回身上右步，同时右手枪向下向上再向前撩出，目视前枪尖。（图10）

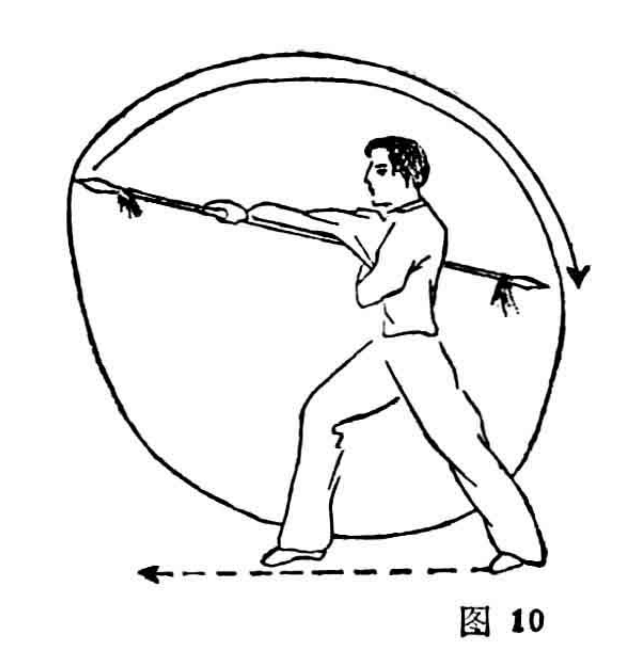


图 10

7. 回身挑帘：

动作不停，上左步，同时右手枪向上向后再向前挑出，目视枪尖。（图11）



图 11

8. 回身横扎枪：

接上势，微扣左步，右步上半步，同时左手持枪下落，右手枪向前（东方）扎出。（图12）

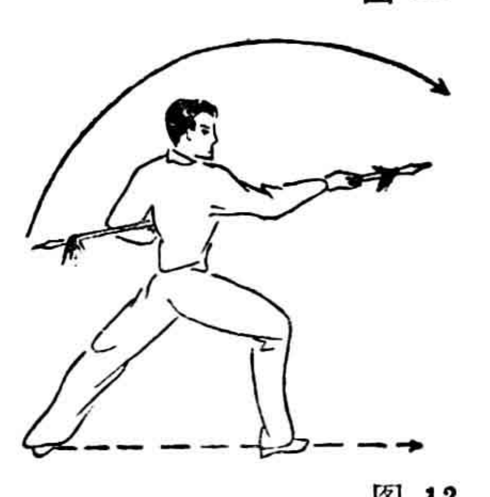


图 12

9. 上步盖枪：

动作不停。上左步，同时左手持枪由后向上再向前砸，目视左手枪尖。要点：动作要连贯。（图13）

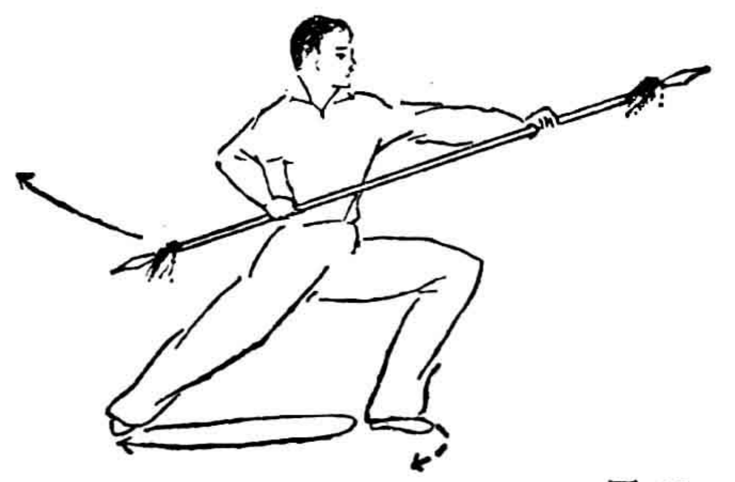


图 13

10. 回身横扎枪：

接上势，左步内扣，回身再上右步，同时右手枪向前扎出（西方）。（图14）



图 14

11. 倒把中拨枪：

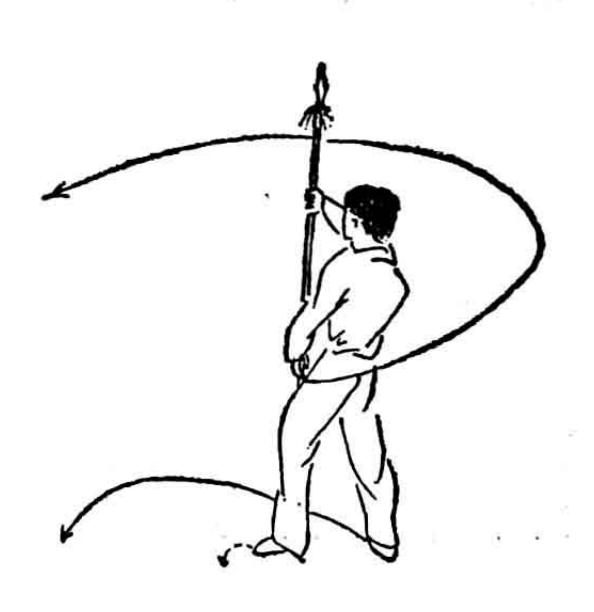
动作不停，上左步腰向右拧，同时把枪立在身体前面，右手在上，左手在下，由左向右拨，拨的面积不可超过身体的宽度。（图15）



图 15


图 16

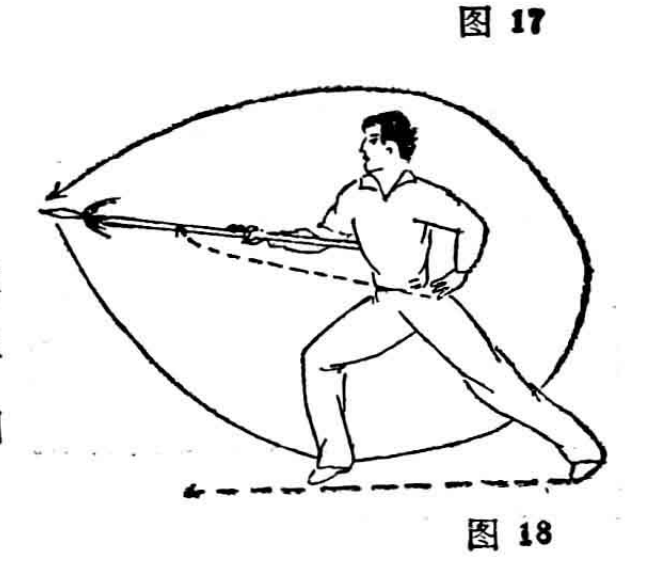
动作不停，腰向左拧，枪由右向左拨，左手转在上，右手转朝下，同时上右步。要点：腰要灵活。（图16）


图 17

接上势，上左步，同时枪由左再向右拨，右手在上，左手在下，与第一势拨枪相同。（图17）

12．上步抽枪：

动作不停，微摆左步，再上右步，同时左手松把，右手持枪，由头上缠头一圈后，向前抽出。（图18）


图 18

13. **右打花：**

接上势，上左步，同时右手枪由前向下向后再经右侧向前下砸（打花），左手持枪助力下砸，目视枪尖。（图19）

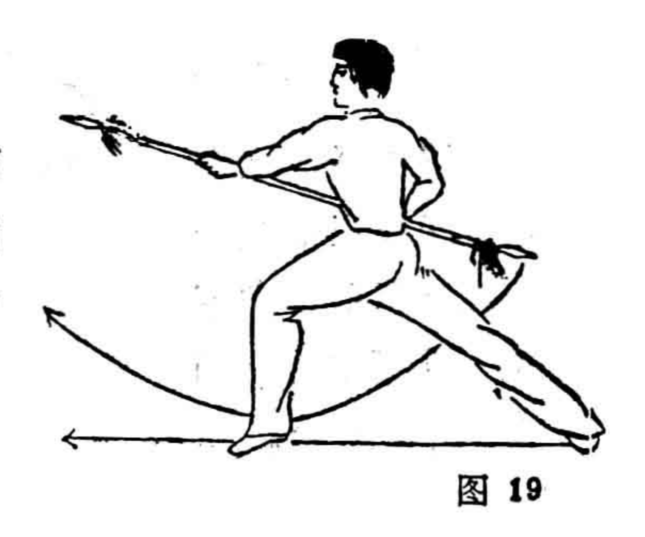


图 19

14. **斜拨横扎枪：**

接上势，微摆左步上右步，同时右手持枪，由右向左前下拨，右手心朝左，左手心朝后。（图20）



图 20

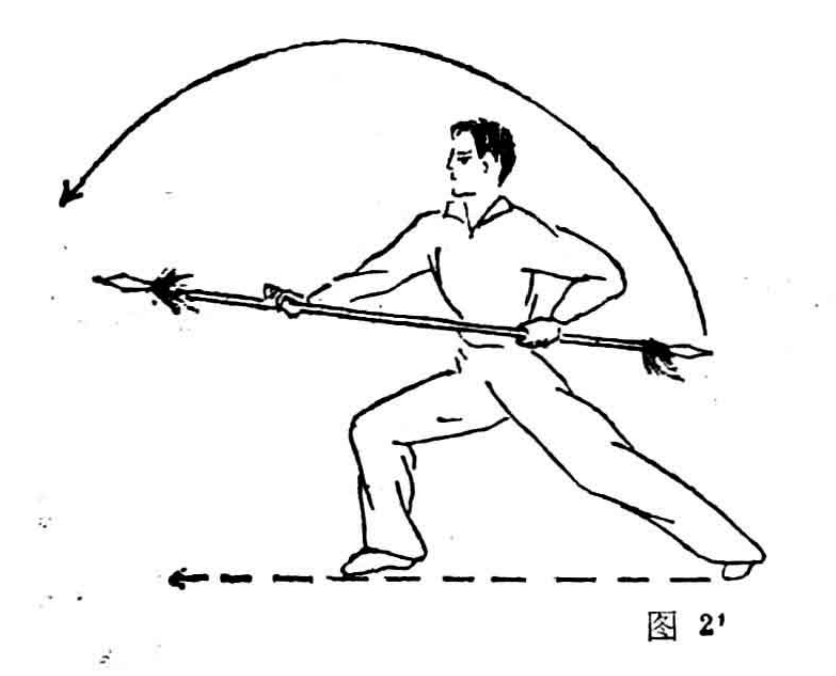


图 2'

动作不停，右步上半步成弓步，同时右手枪向前横扎，两手心皆朝下，目视右手枪尖。（图21）

15.上步抡砸：

接上势，上左步，同时左手枪由后向上向前再向下砸，两手心皆朝下，目视枪尖。(图22)

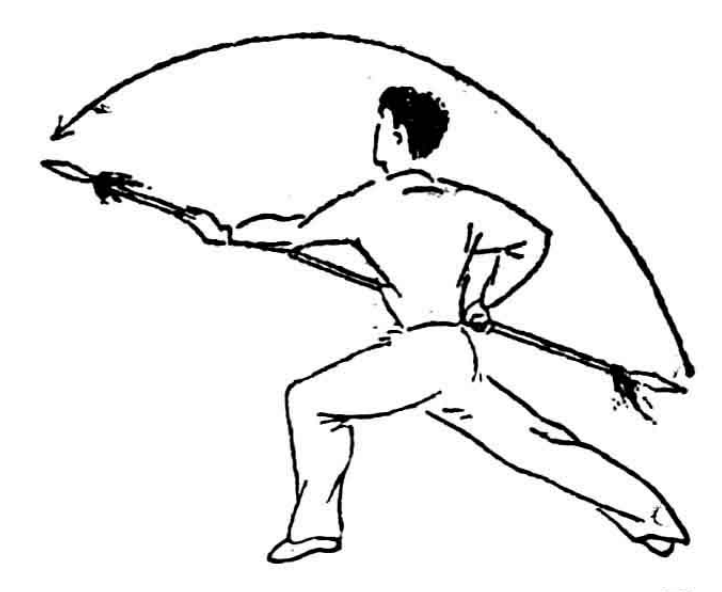


图 22



图 23

动作不停，步法不动，右手枪由后向上向前再向下砸。要点：腰转动要灵活。(图23)

16. 退步横扎枪：

动作不停，微扣左步，回身上右步，同时右手枪向前(东方)扎出，两手心皆朝下，目视枪尖。(图24)

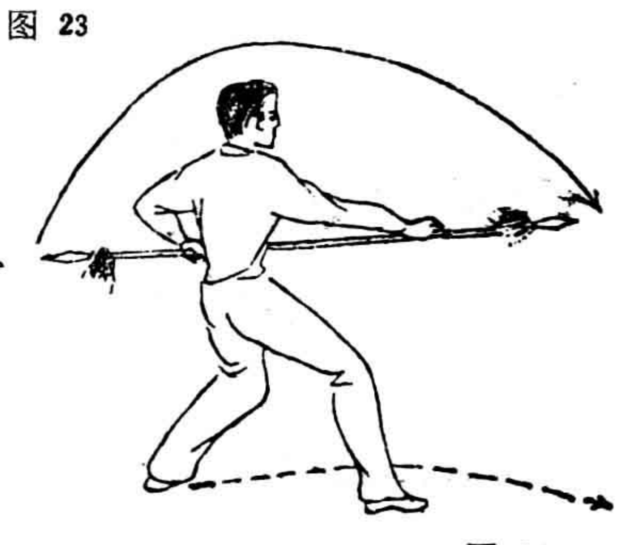


图 24

17．枪砸缠头：

接上势，微摆右步，再上左步，同时左手持枪由后向上向前再向下砸，两手心皆朝下，目视枪尖。(图25)



图 25



图 26

动作不停，微摆左步，再上右步，同时右手枪由后向上向前再向下砸，两手心皆向下，目视枪尖。(图26)

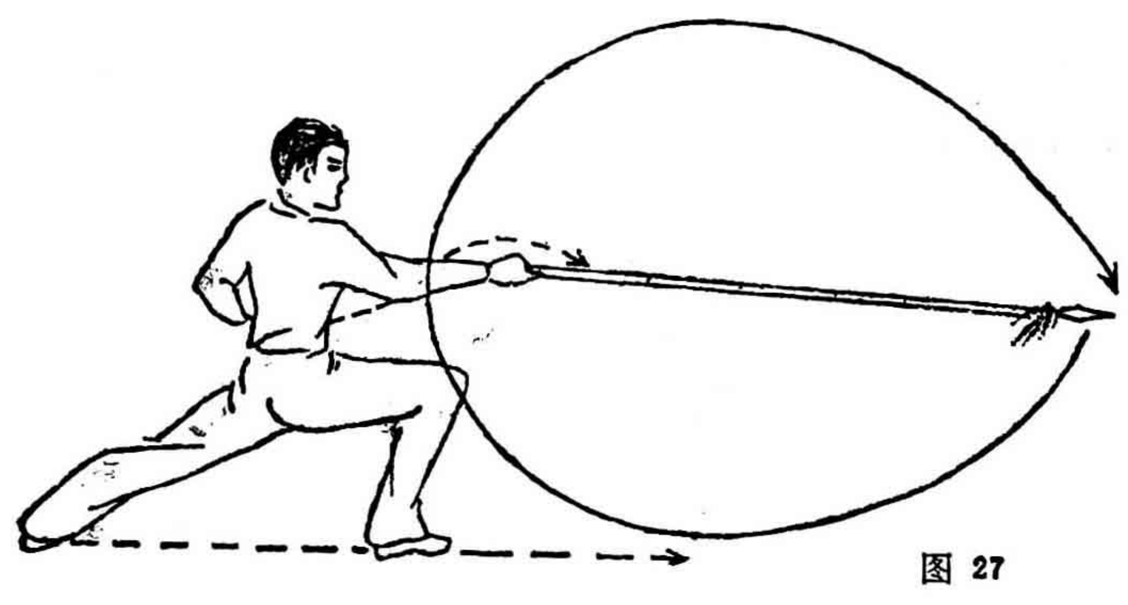


图 27

接上势，两脚不动，左手松把，右手枪由右向左缠头抡枪向右前方抽打，目视枪尖。(图27)

18. 上步打花：

接上势，微摆右步，再上左步同时右手持枪，向下向后再向前打花，划一立圈，左手压枪下砸，目视枪尖。(图28)

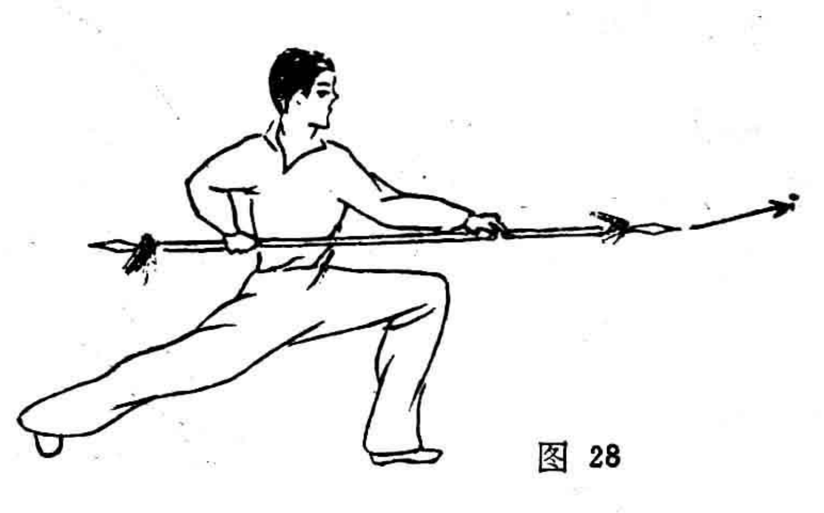


图 28

19. 连环换手扎枪：

上势不停，两脚不动，两手持枪扎出，目视枪尖。(图29)

图 29

图 30

接上势，上右步，同时左手持枪回抽，目视枪尖。(图30)

接上势，再上左步，同时两手持枪扎出，目视枪尖。（图31）

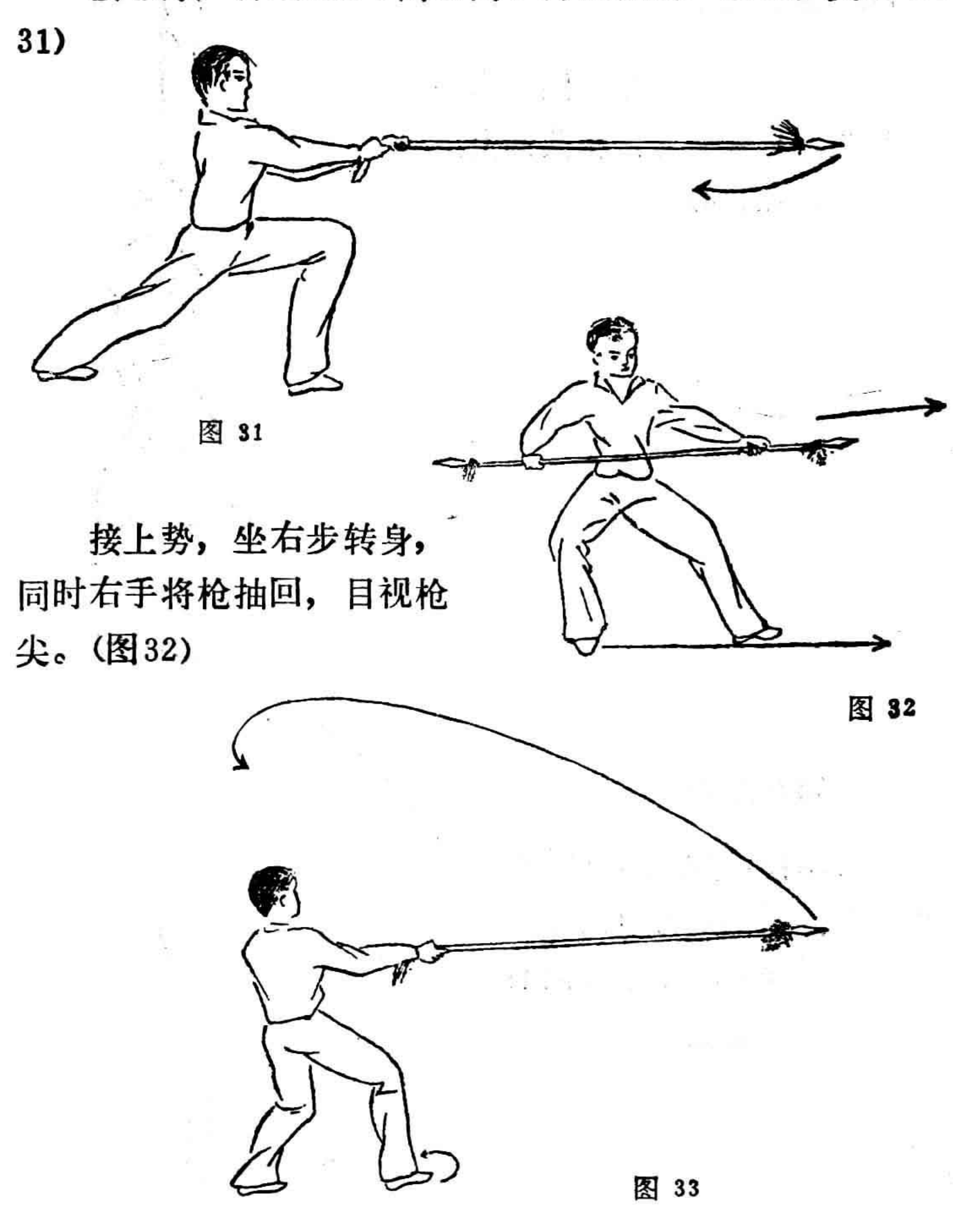


图 31

接上势，坐右步转身，同时右手将枪抽回，目视枪尖。（图32）

图 32

图 33

动作不停，进右步，同时双手持枪扎出，目视枪尖。（图33）

20. 扣步带枪：

接上势，右步内扣，同时右手持枪里裹，成掩肘势，枪头向上，目向前看。(图34)



图 34

21. 掰步立枪：

上势不停，掰左步，同时右手枪上举，目向前方（西方）看，右手心向后，左手心向右肋。要点：枪要竖直。(图35)

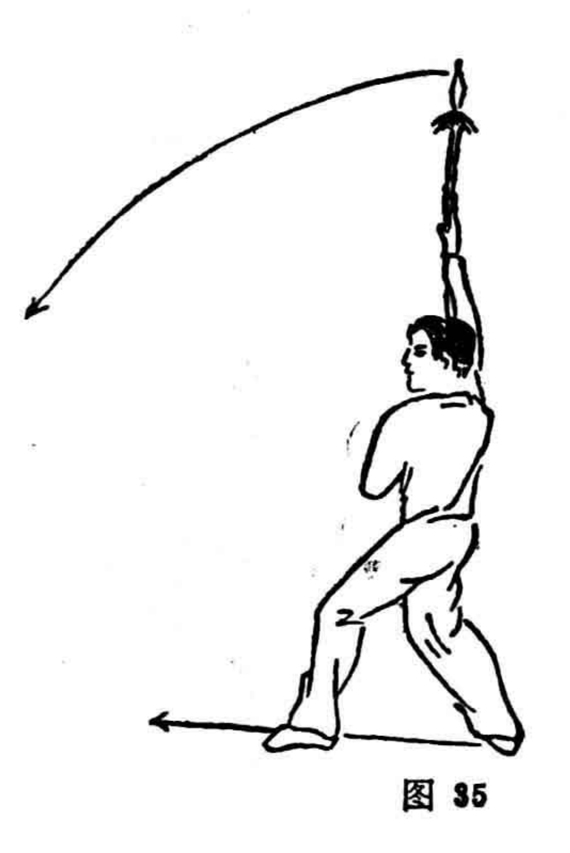


图 35

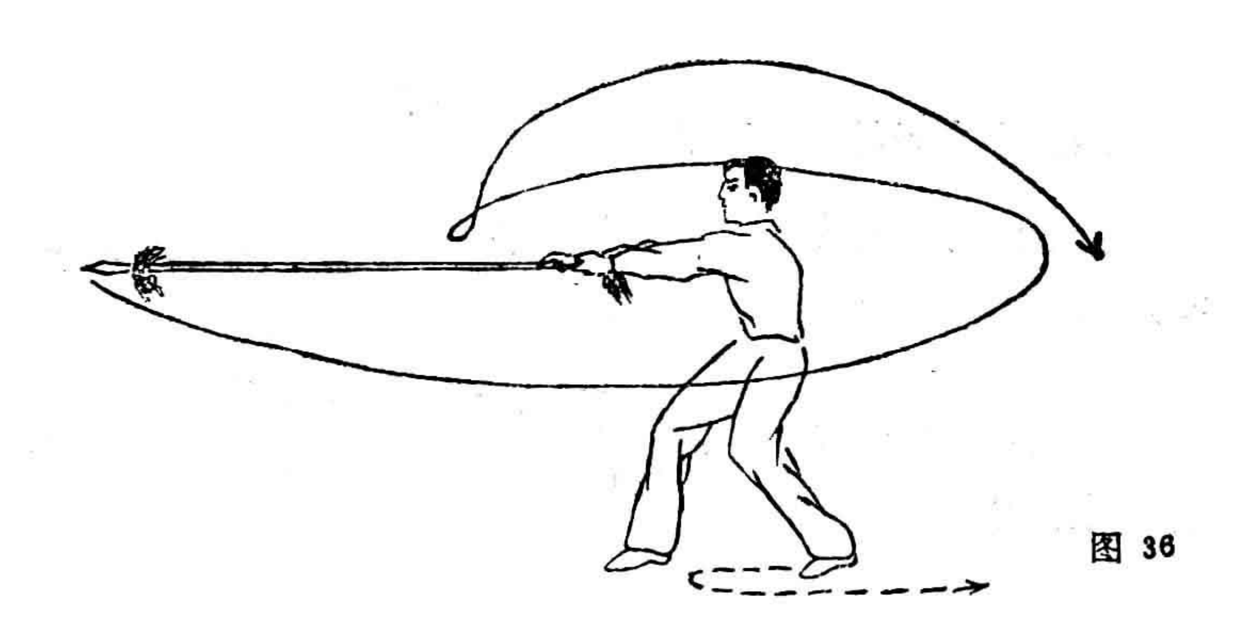


图 36

22. 上步点砸：

接上势，上右步，同时双手持枪由上向下砸，右手心朝下，左手心朝上，目视枪尖。（图36）

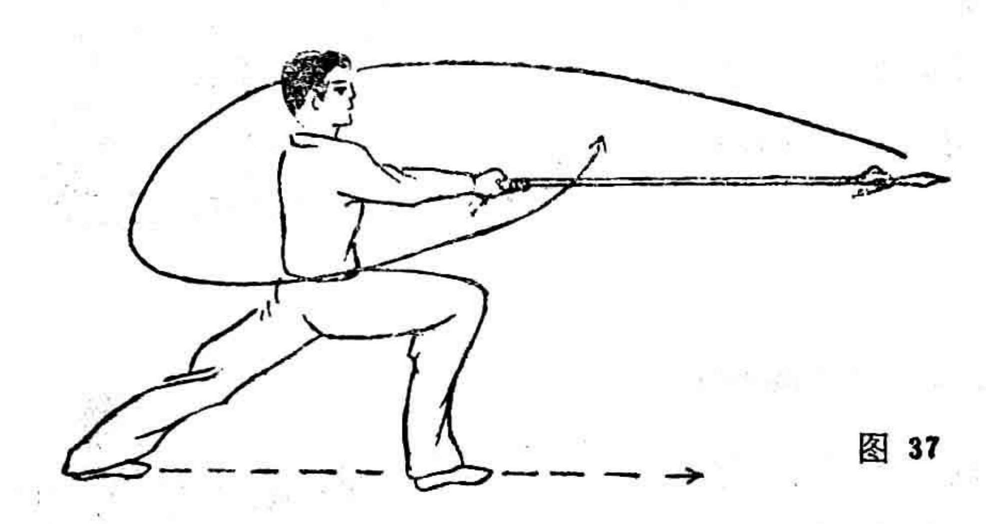


图 37

23. 掰步抡劈：

接上势，掰左步，再上右步，同时右手持枪由右向左抡，抡至左侧后方时，再上右步，同时枪由左侧后方向上向前，再向下砸，两手持枪一端，手心皆向上，高与胸平。（图37）

24. 左右云枪：

接上势，上左步，同时右手由右向左经上面(头上)抡一圈至前方，目视枪尖。(图38)

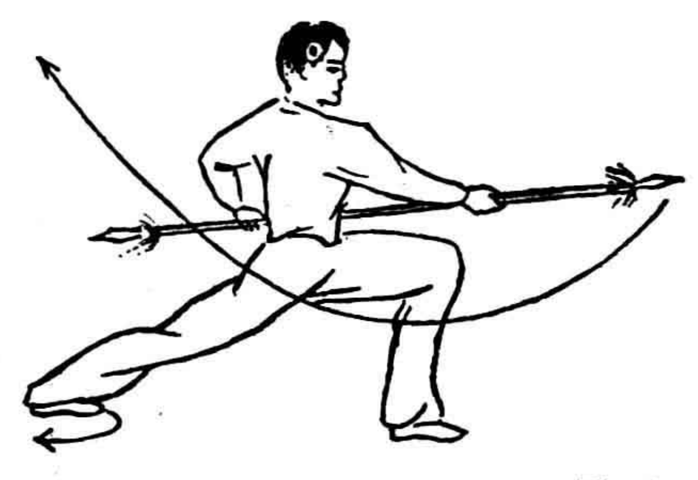


图 38

动作不停，掰右步转身，同时右手持枪由左向右外云，云至右侧前外方，右手心朝上，左手朝下，目视枪尖。(图39)

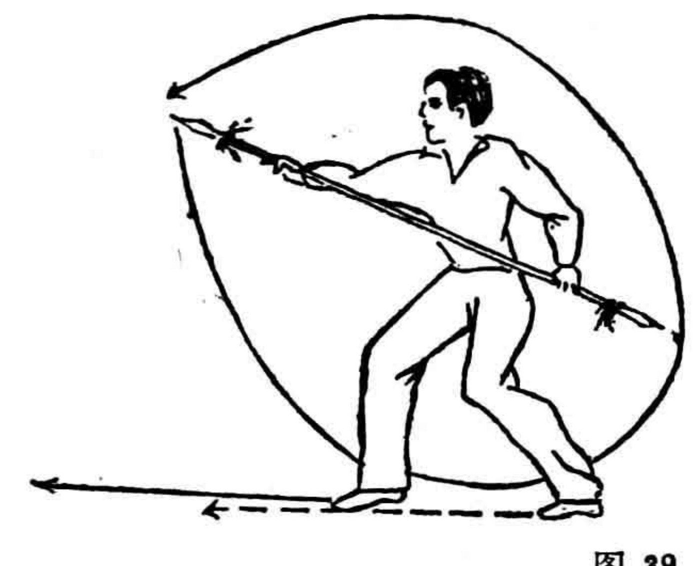


图 39

25. 上步盖枪：

动作不停，上左步，同时左手枪由后向前再向下盖，再上右步，同时右手枪由后向上再向前下砸。目视右手枪尖。(图40)

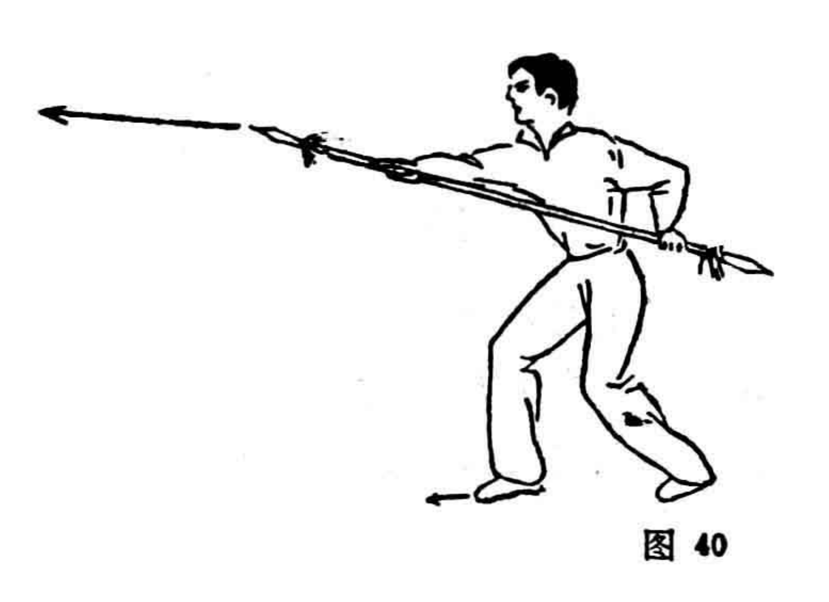


图 40

26. 弓步扎枪：

接上势，上右步成弓步，枪向前扎出，目视枪尖。(图41)

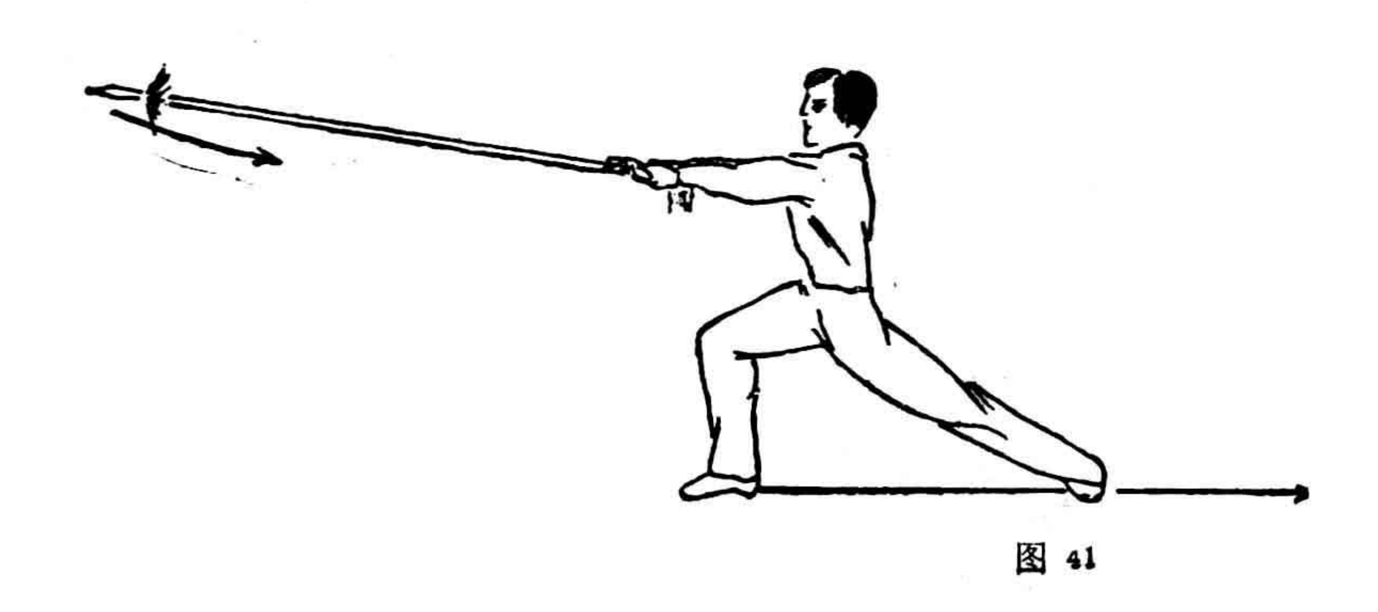


图 41

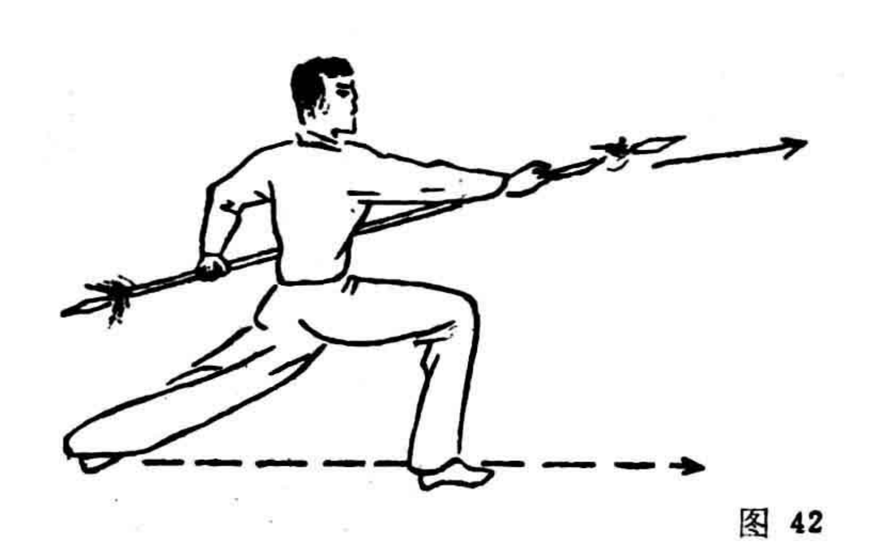


图 42

27. 进退抽撤枪：

接上势，右步后退，同时右手把枪撤回，手心朝下，目视枪尖。(图42)

接上势，再上左步，左手送枪向前扎出，目视枪尖。(图43)

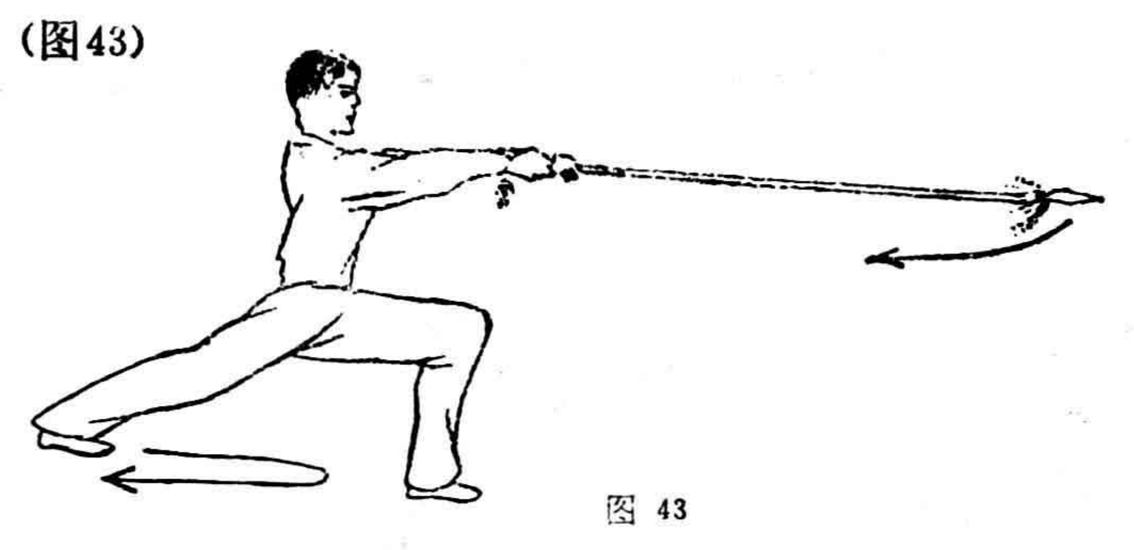


图 43

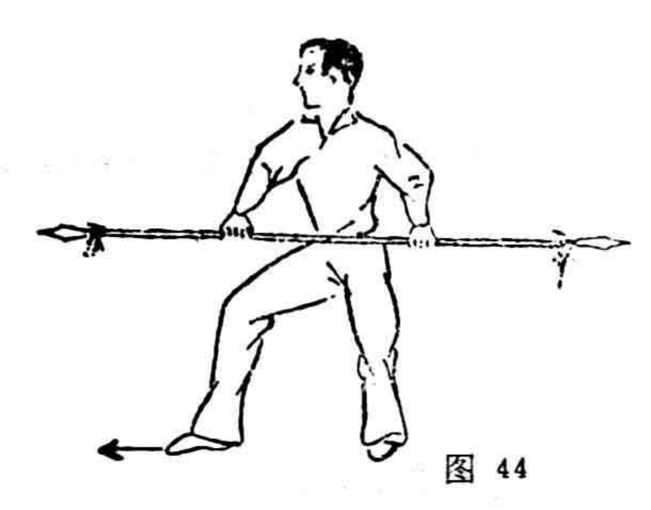


图 44

动作不停，扣左步回身掰右步，同时将枪撤回，目视枪尖。(图44)

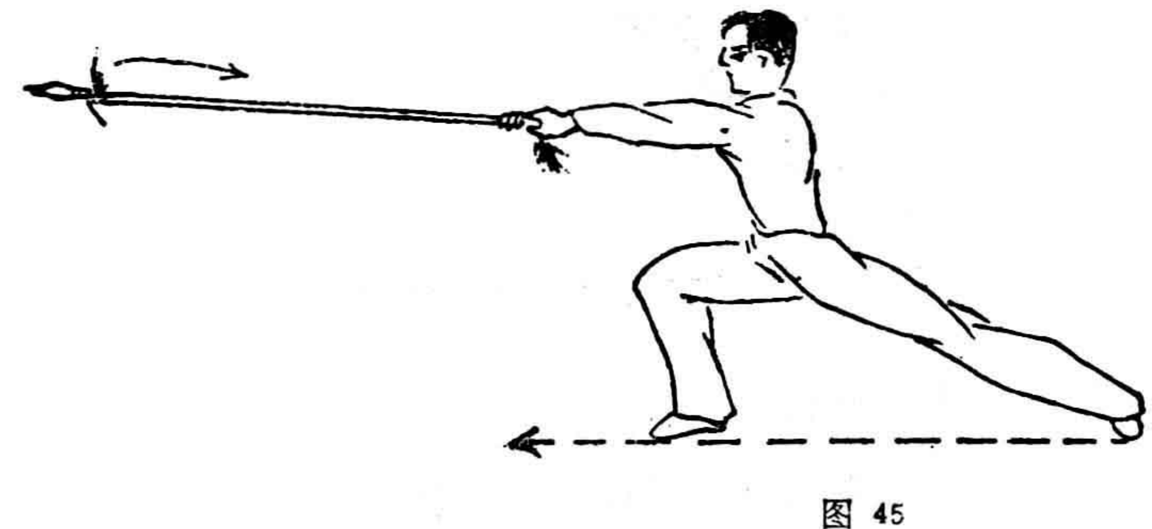


图 45

动作不停，上右步(半步)成右弓步，把枪向前扎出，目视枪尖。(图45)

28.挑撩横扎枪：

接上势，微摆右步，再上左步，同时左手持枪上挑，右手转到后方，目视左手枪尖。（图46）

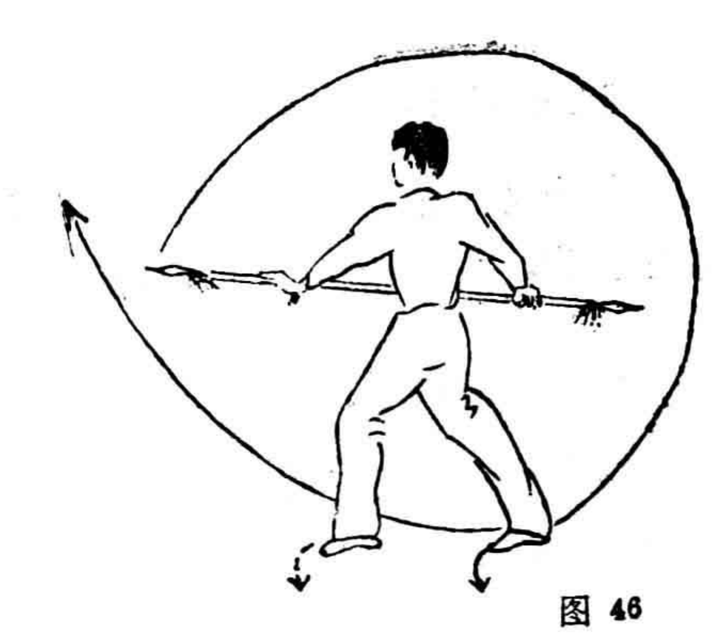


图 46

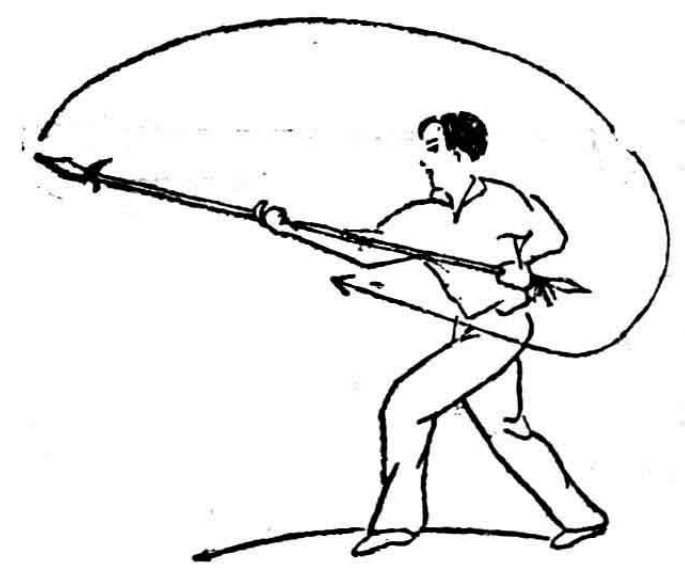


图 47

动作不停，左步微摆，右步微扣，腰向左转，同时右手枪由下向上再向前撩出，目视右手枪尖。（图47）

动作不停，摆左步再上右步，同时枪由右手向上向后变把，将后枪头向前横扎出。两手心皆朝下，目视枪尖。（图48）

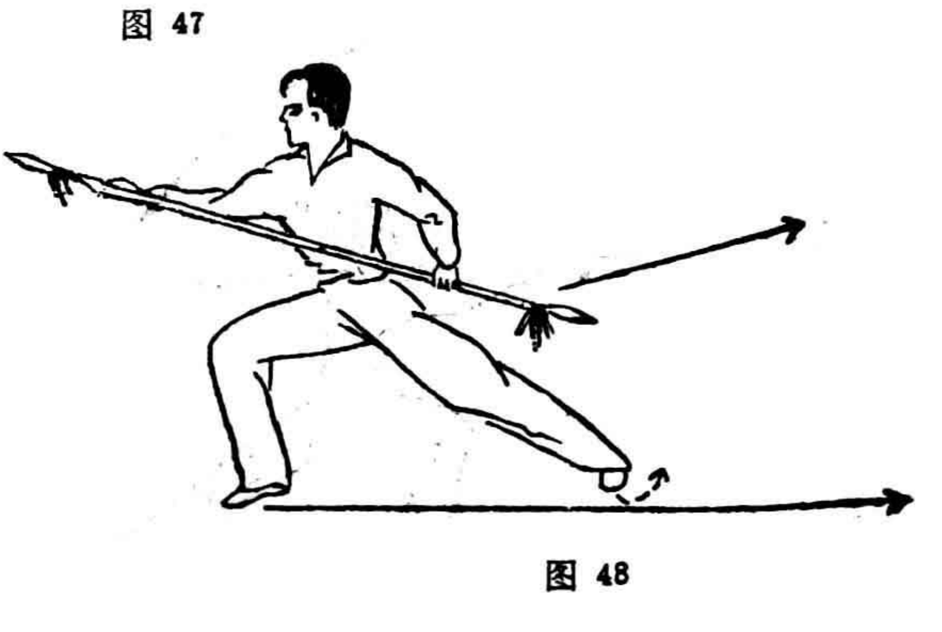


图 48

29.单手扎枪：

接上势，微摆左步，上右步成右弓步，同时右手枪回身单手扎出，目视枪尖。（图49）

30. 回身刺喉：

接上势，两脚左转回身180度，成左弓步，同时右手持枪一端，扛于肩上，左手附于右手腕前，目视枪尖。（图50）

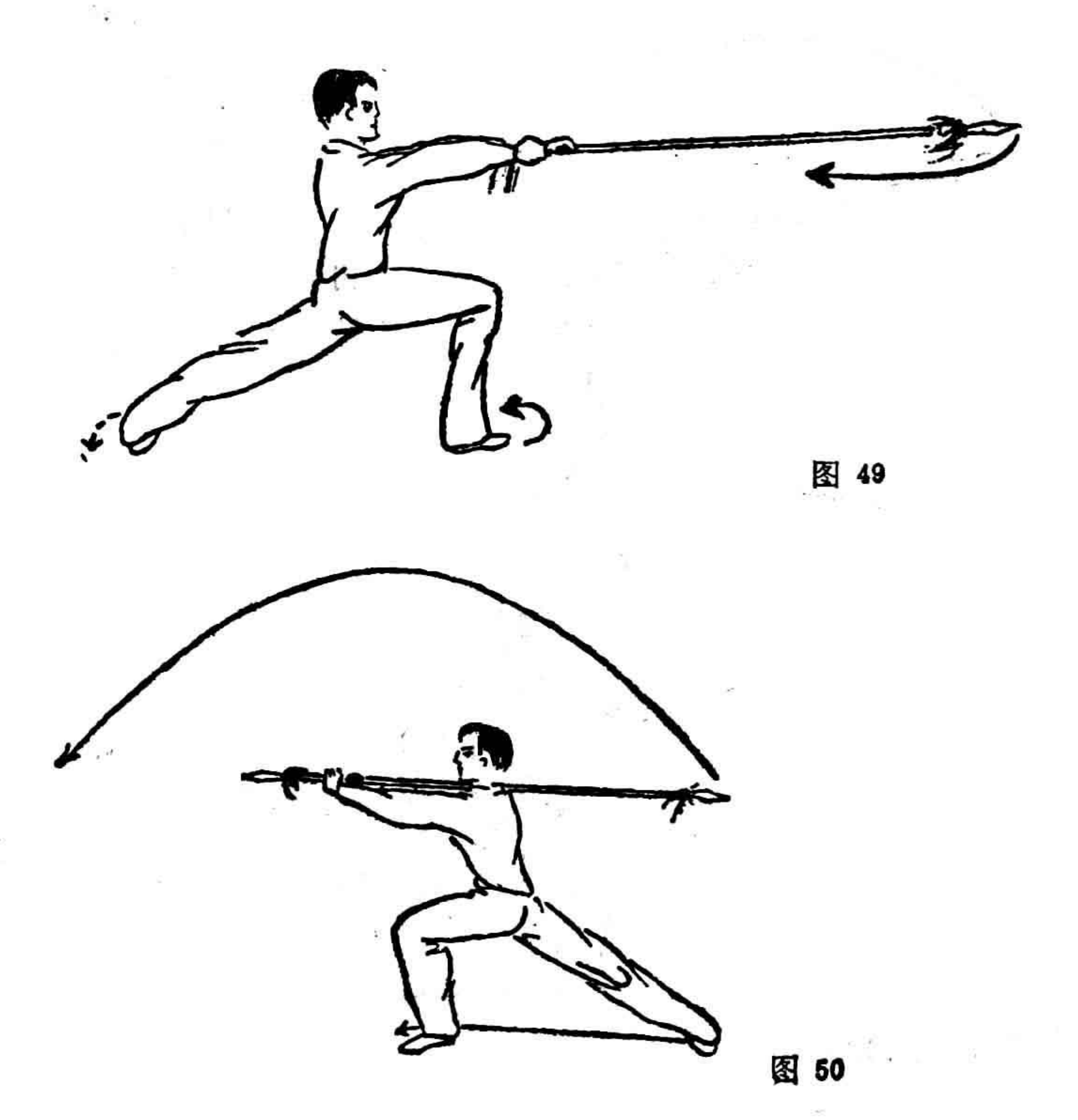


图 49

图 50

31. 金针入地：

接上势，并右步成并步，同时后枪头由后向上向前再向下砸，高与胸平，左手附于右手腕前，目视枪尖。（图51）

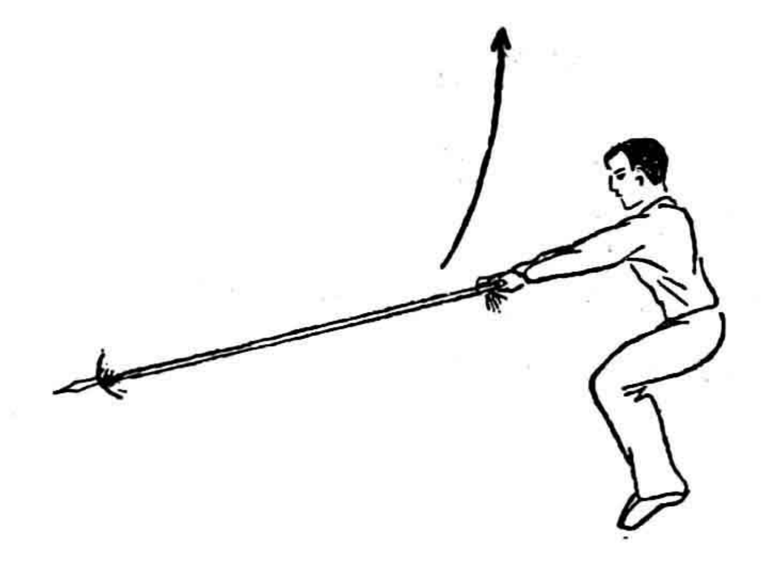


图 51

动作不停，两脚不动，右手提枪上掷，待枪下落时，左手抓住下面枪头，向下戳，如入地势，目视枪尖。（图52）

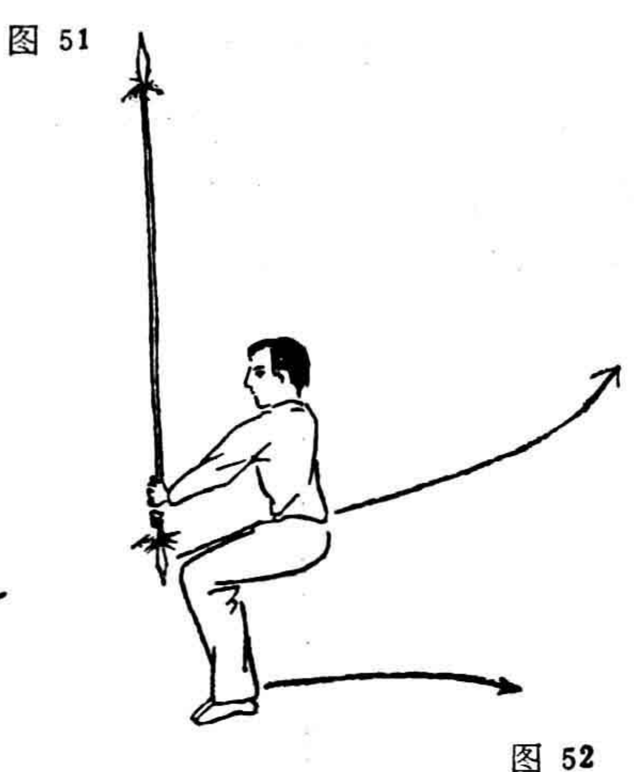


图 52



图 53

32. 回身横扎枪：

上势不停，回身上右步，同时右手在回身时横扎，两手心皆朝下，目视枪尖。（图53）

33. 转盘枪：

接上势，上右步，同时转腰，右手枪上抬，左手下落，成转圈势，右手心朝上，左手心朝下，目视枪尖。（图54）

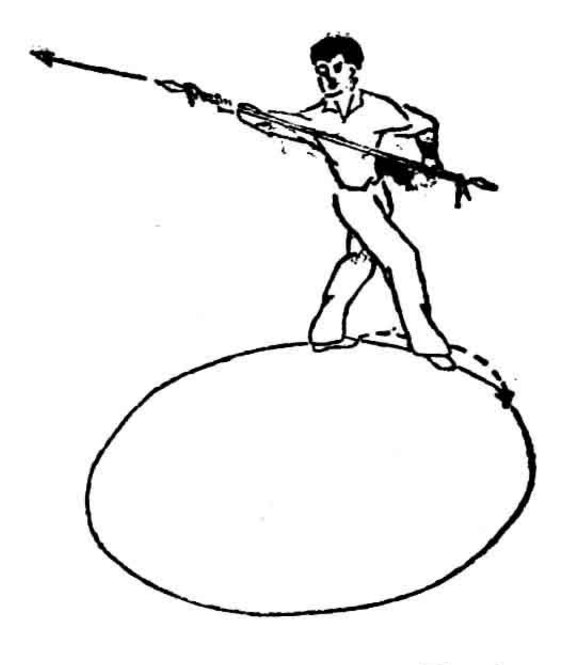


图 54

动作不停，持枪走圈，走至东北（艮卦）时扣左步转身，同时左手持枪向前上方扎出，目视枪尖。（图55）

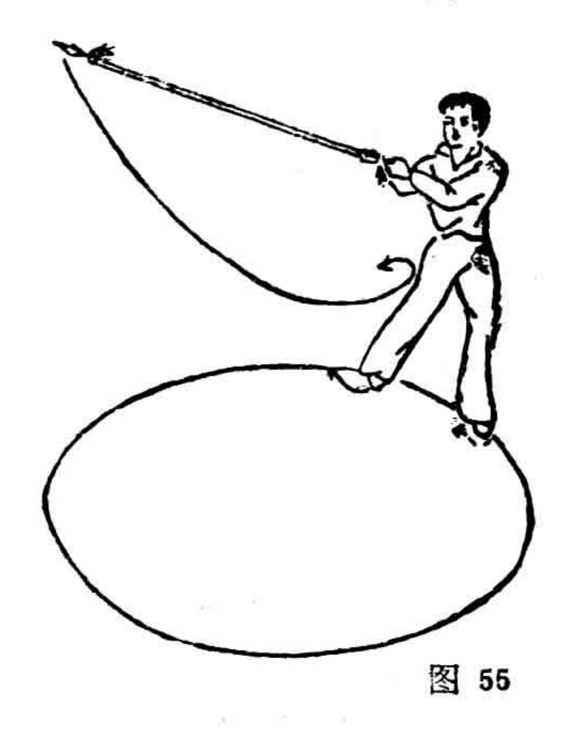


图 55

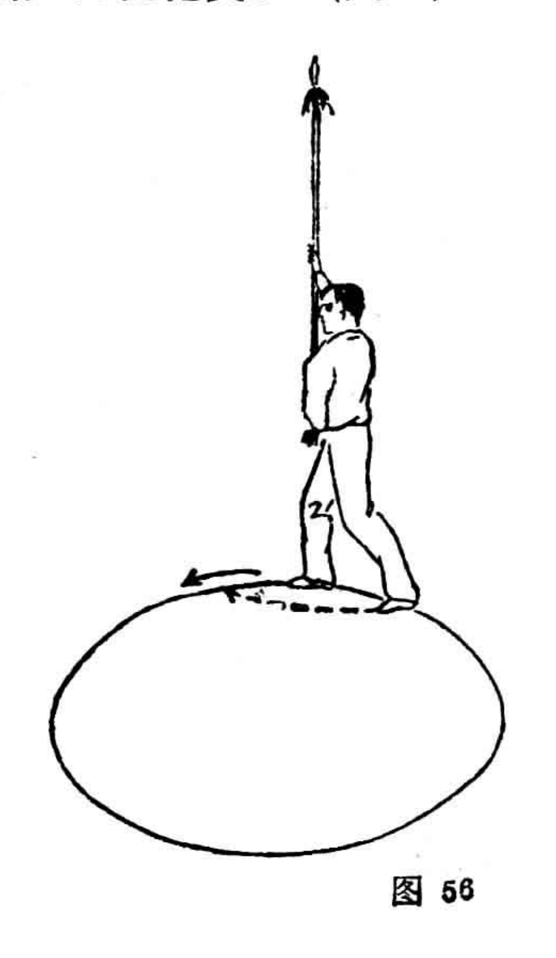


图 56

动作不停，摆右步转身，同时右手撤枪上挑、左手持枪下落，枪上下立直，左手心朝上，右手心朝前，目视左前方。（图56）

34. 平扎枪：

接上势，立枪走圈，走至南面时，上左步(弓步)，右手枪向前扎出，左手在右手前，目视枪尖。(图57、58)

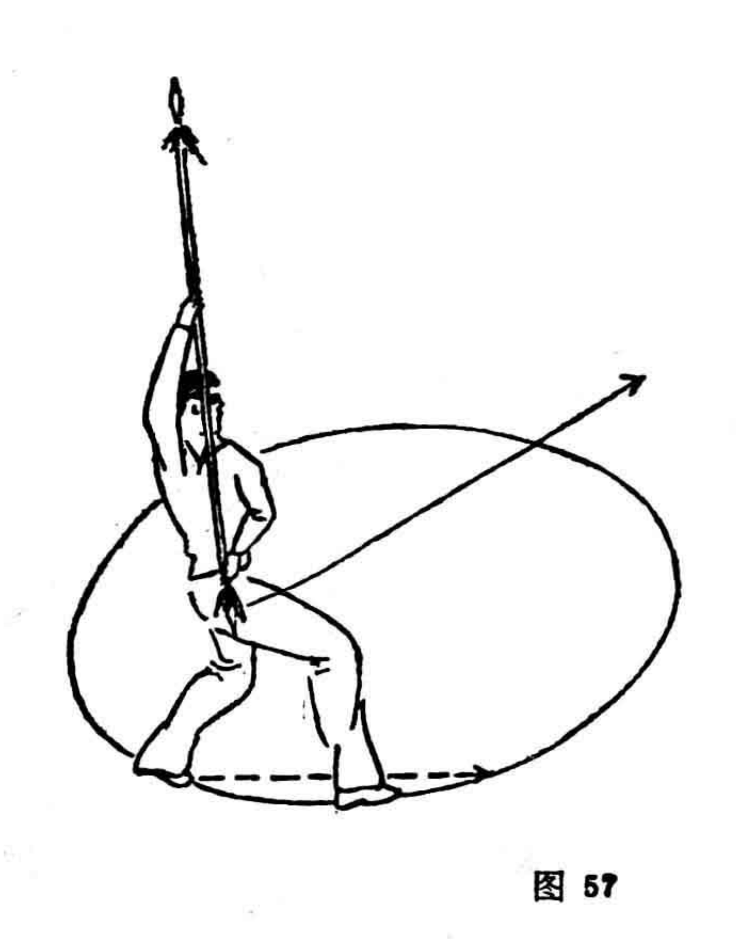


图 57

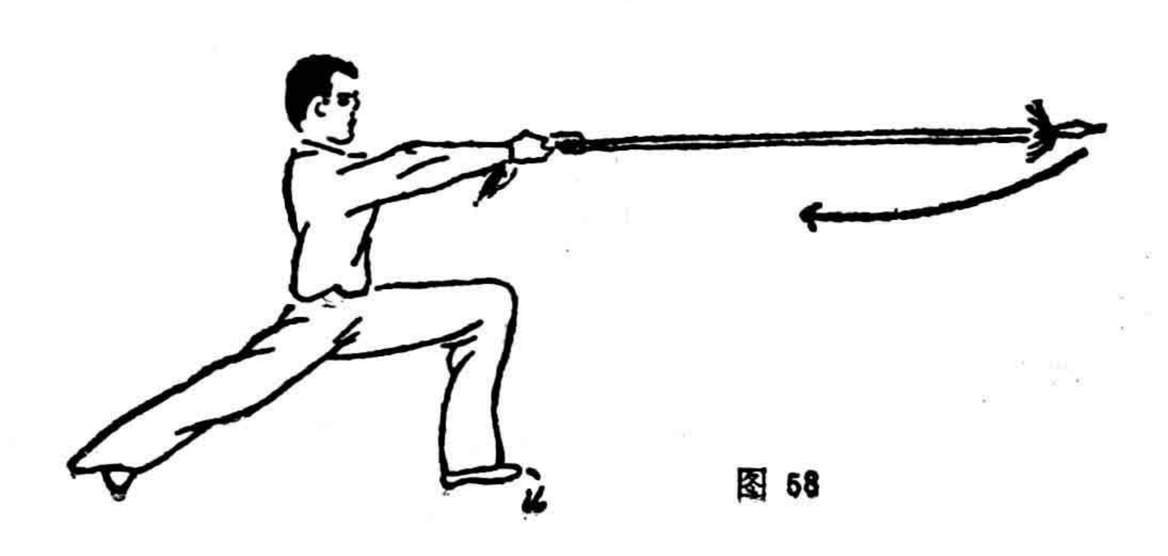


图 58

35. **抽枪送枪：**

上势不停，扣左步弓右步转身，同时右手持枪撤回，枪杆横于心口前，左手持枪手心朝上，右手持枪手朝下，目视右手枪尖。（图59）

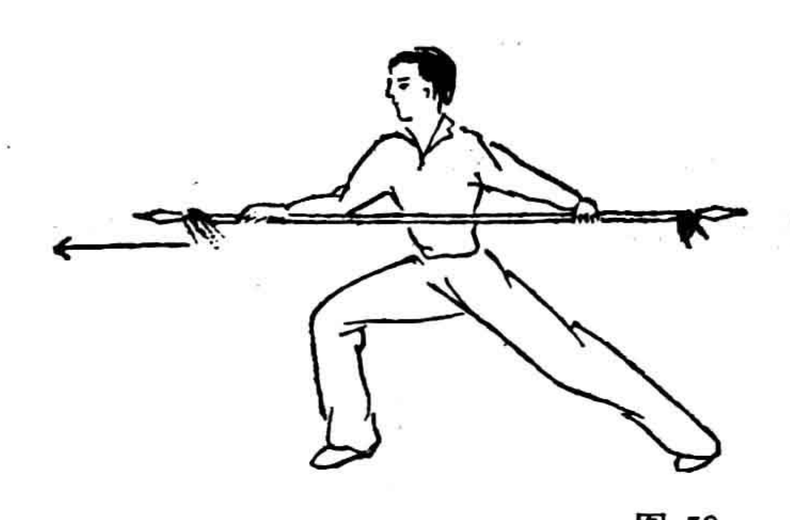


图 59

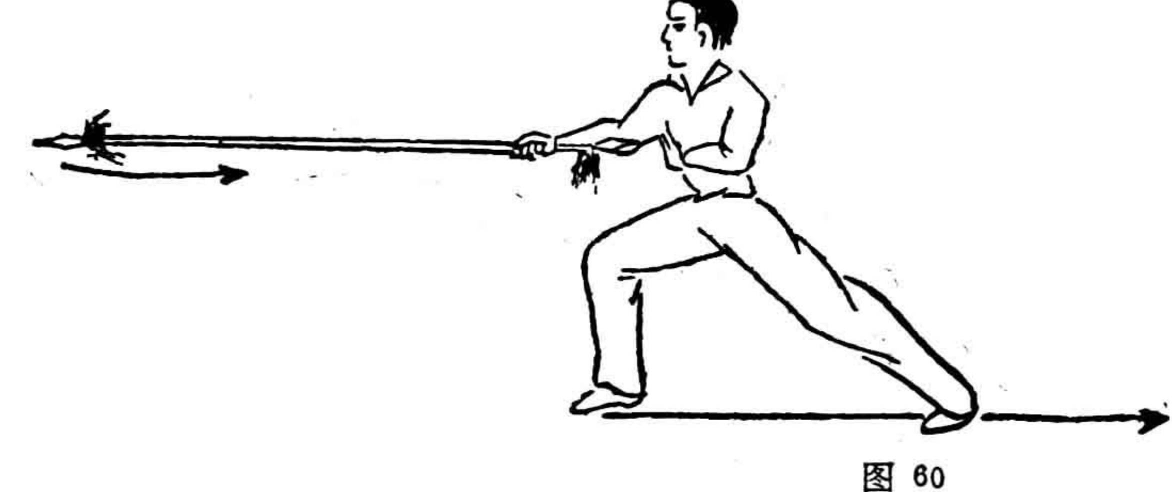


图 60

上势不停，两脚微动，腰向右转，同时左手送枪，右手持枪向前扎出，目视枪尖。（图60）



图 61

36. **抽枪送枪：**

上势不停，退右步回身，同时右手将枪抽回，左手心朝上，右手心朝下，目视右手枪尖。（图61）

动作不停，弓左步回身，右手将枪送出，左手附于右手前，目视枪尖。（图62）

37.抽枪送枪：

动作不停，扣左步转右步回身，同时用右手食指钩住枪杆，将枪带回，两手心皆朝上，目视右手枪尖。（图63）

动作不停，两脚微动，左手将枪送出，右手附于左手前，两手心皆向上，目视枪尖。（图64）

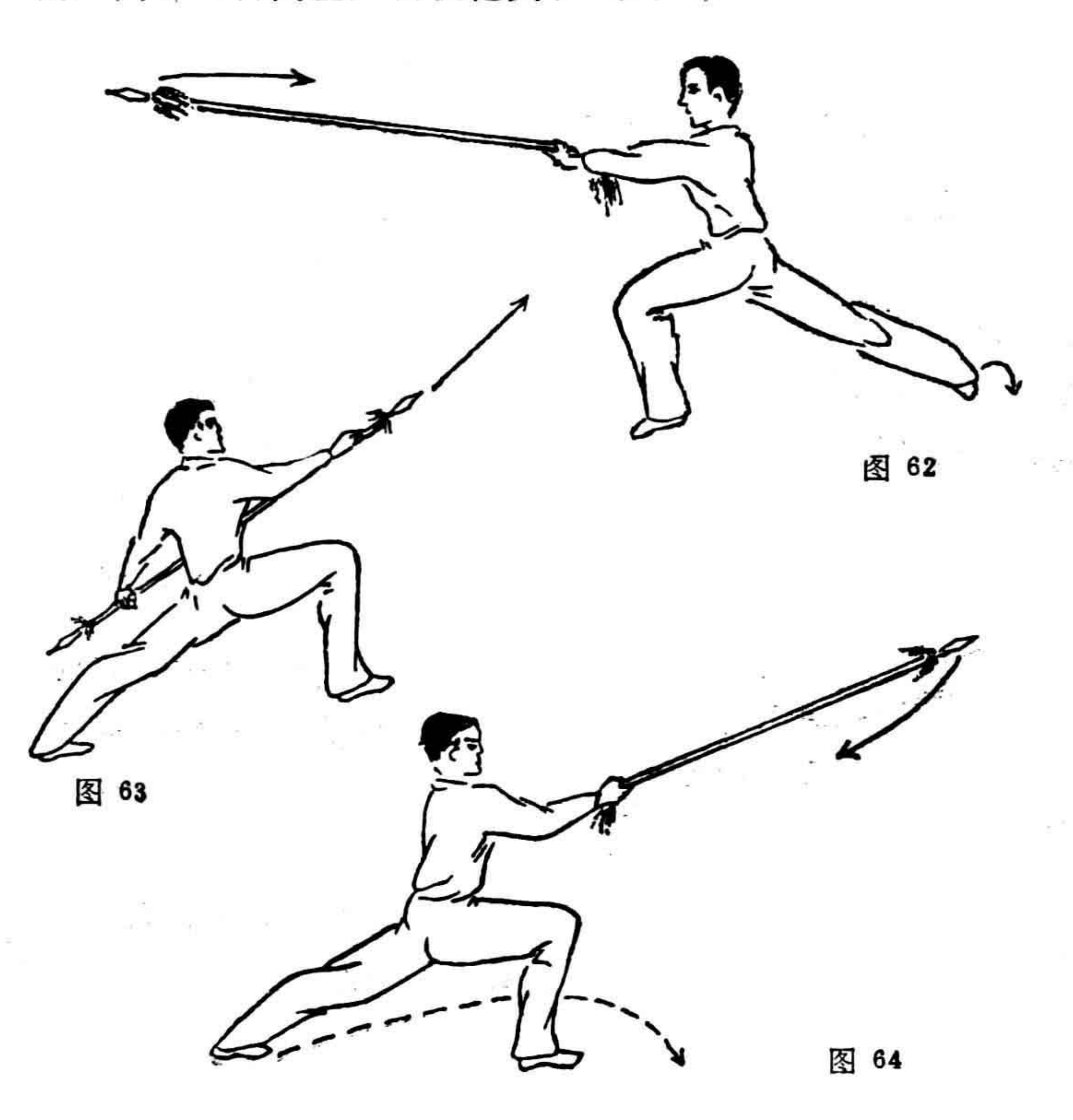


图 62

图 63

图 64

38.抽枪送枪：

接上势，上左步，转身，右手将枪抽回，目视右手枪尖，左手朝上，右手心朝下。（图65）

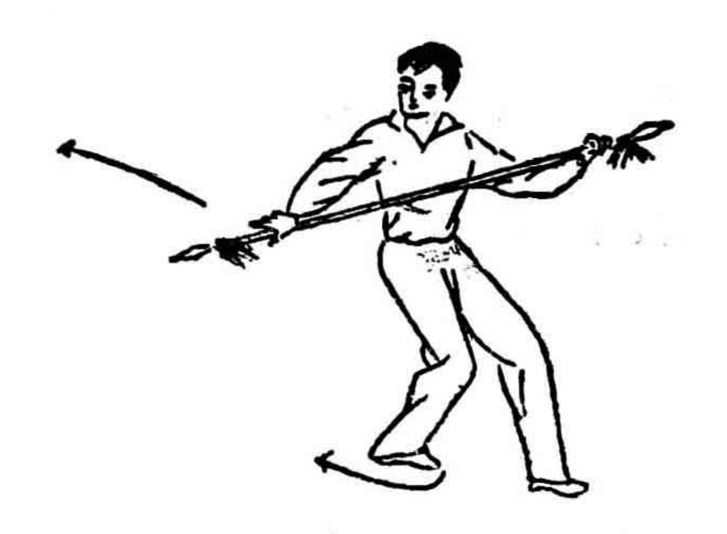


图 65

39.定步进扎：

上势不停，掰右步，同时左手送枪，右手持枪向前扎出，手心朝上，目视枪尖。（图66）

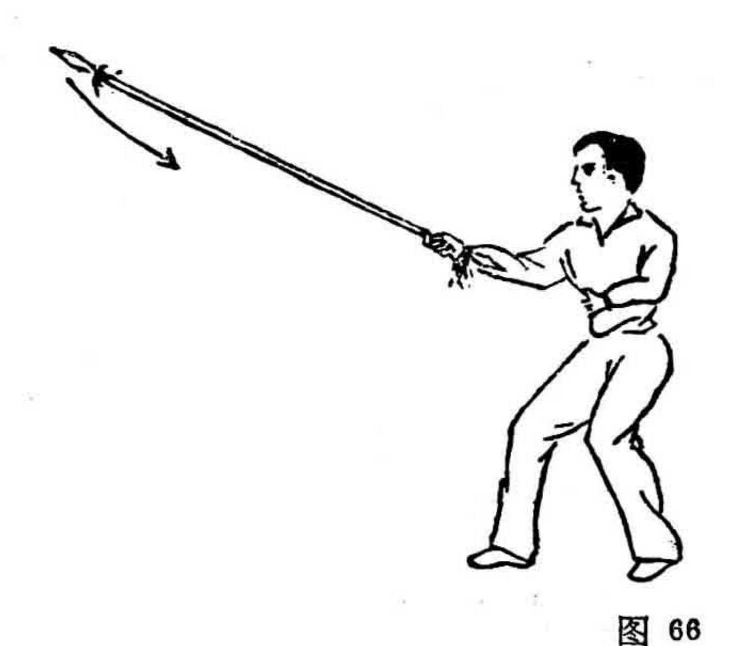


图 66

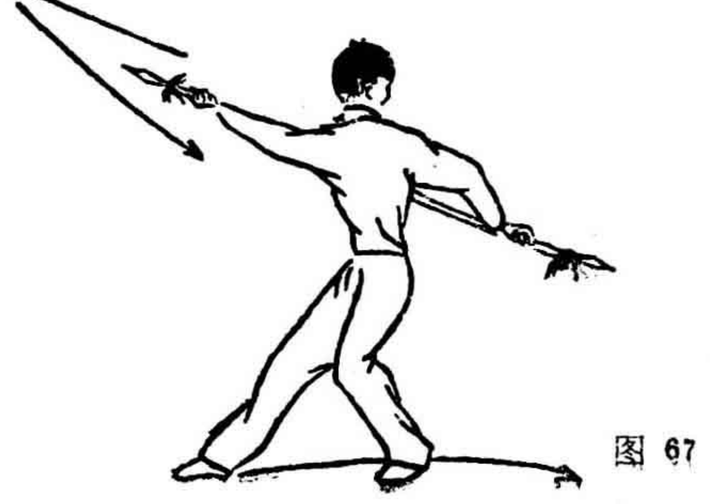


图 67

动作不停，两脚不动，右手持枪头向后扎，左手持枪杆，目视后枪头，左手心朝上、右手心朝下。（图67）

40.退右步进扎：

上势不停，退右步，同时右手枪向前扎后交左手，左手握枪头向后扎，右手持枪杆，右手心朝上，左手心朝下，目视左手枪尖。（图68）

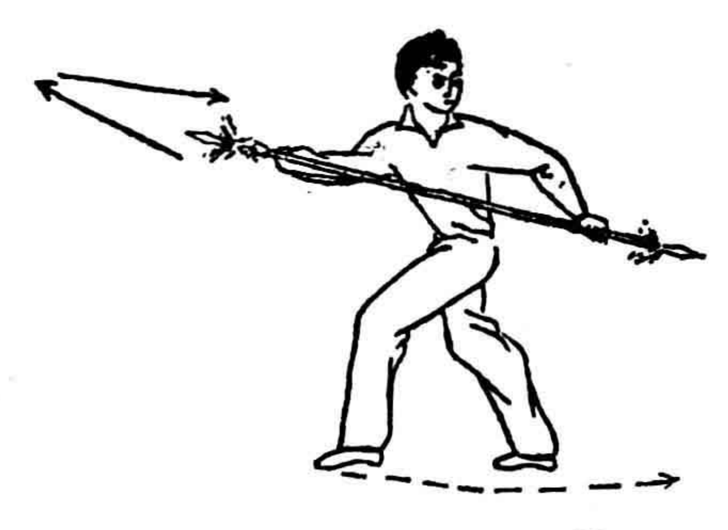


图 68

41.退左步进扎：

动作不停，退左步，同时左手枪向前送出后，交于右手，右手持枪头向后扎，右手虎口朝前，左手心朝上，目视右手枪尖。（图69）

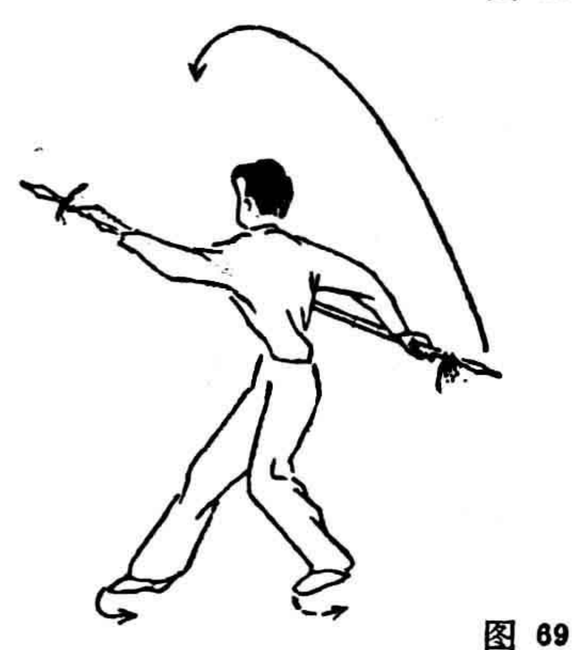


图 69

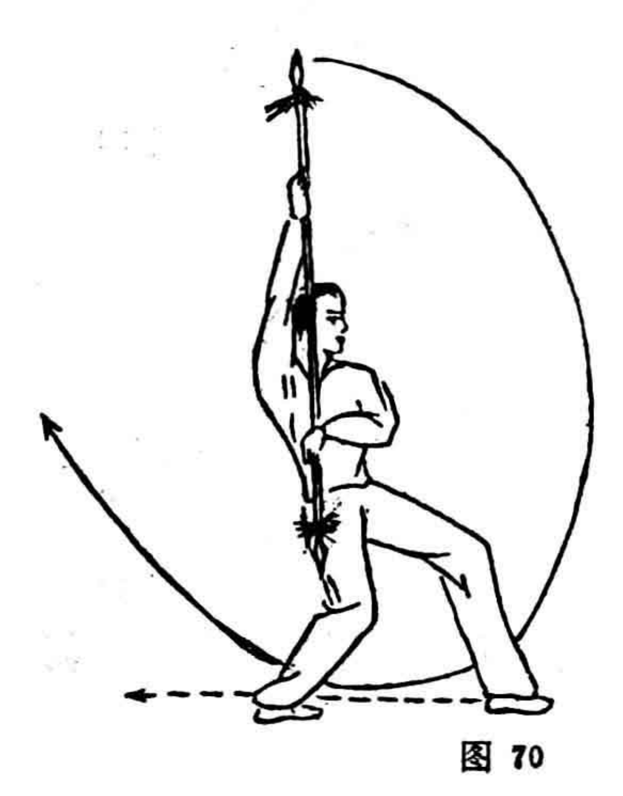


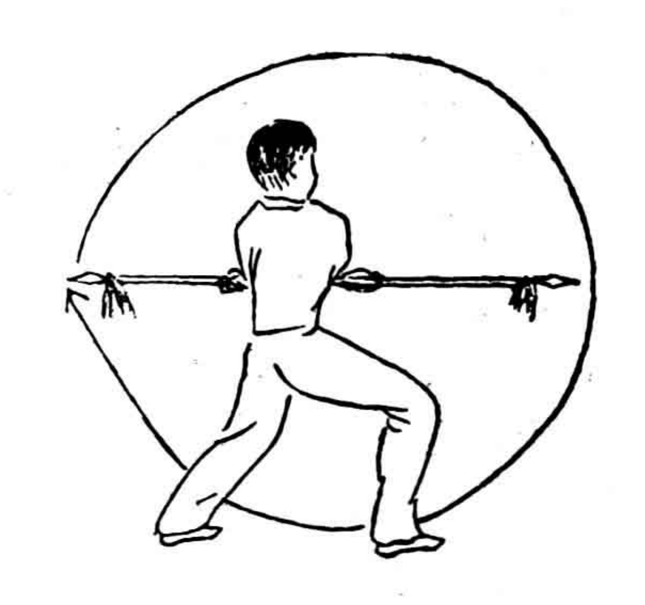
图 70

42.掩肘竖枪：

动作不停，扣右步，掰左步，同时右手枪，由后向左掩肘，再向上竖直，右手在上，手心向左，左手在下，手心向内，目视前方。（图70）

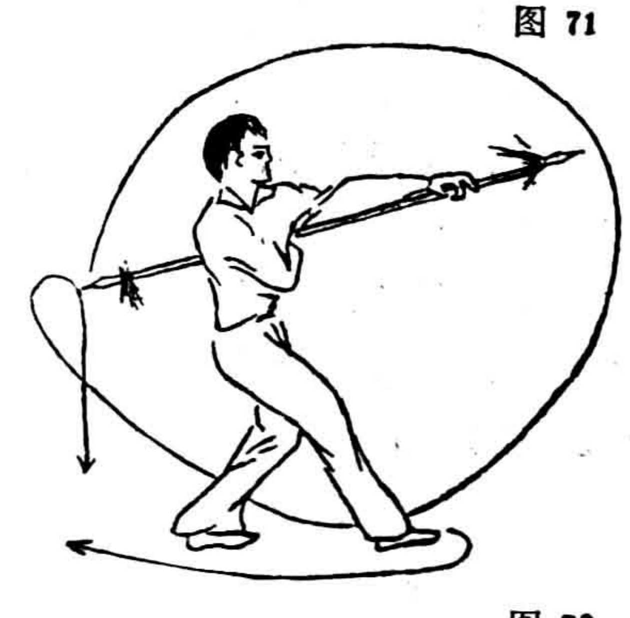
43.撤步打花：

上势不停，撤左步转身，同时右手枪由上向下向左侧后，左手在前手心向上，右手在后手心朝下，两手成十字交叉状，目视左手枪尖。（图71）


图 71

44.卧步砸枪：

接上势，两腿微动，转身成右虚步，同时右手下落，左手前翻，翻至左手在前时，目视枪尖。（图72）


图 72

动作不停，左手枪翻至右侧后方，右手枪向上翻再向前，左手枪由右侧后方，向上向左，右手枪由左向下向右翻，然后右步后撤，左步向前跳，双手横持枪向地面平砸，两手心朝下，目视枪杆。（图73）

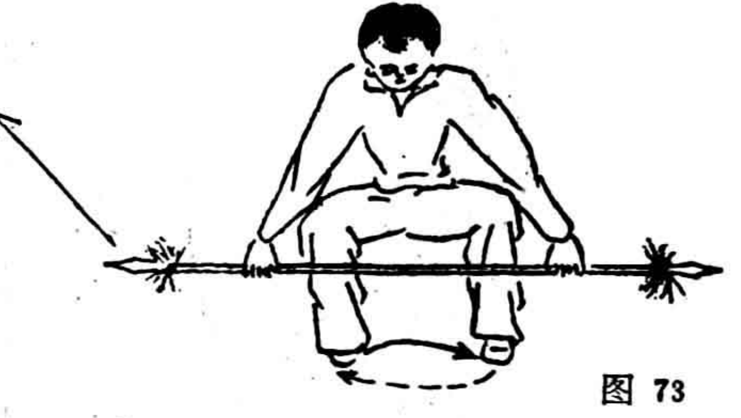

图 73

图 74

45.跳步转身：

上势不停，两脚原位跳起，左脚落在右脚处，右脚落在左脚处，同位左右手换把，枪向上架，左手左步在前，目视枪尖。（图74）

图 75

46.上左步扎枪：

上势不停，上左步成弓步扎枪，两手心皆向上，目视枪尖。（图75）

47.并步转环枪：

接上势，上右步成并步，同时左手持枪上挑，右手持枪由后向前撩，左手心朝上，右手心朝下，目视枪尖。

（图76）

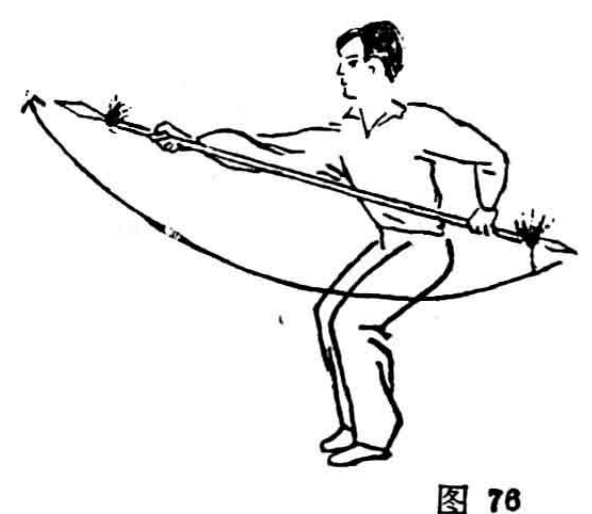


图 76

48.盘头压枪：

接上势，两脚不动，左手枪由后向前，右手枪向上再向后经左耳下落，横于肩上，目向前看。（图77）

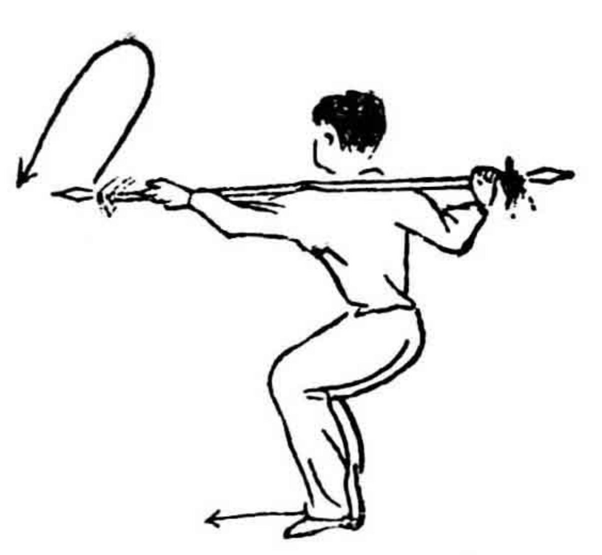


图 77

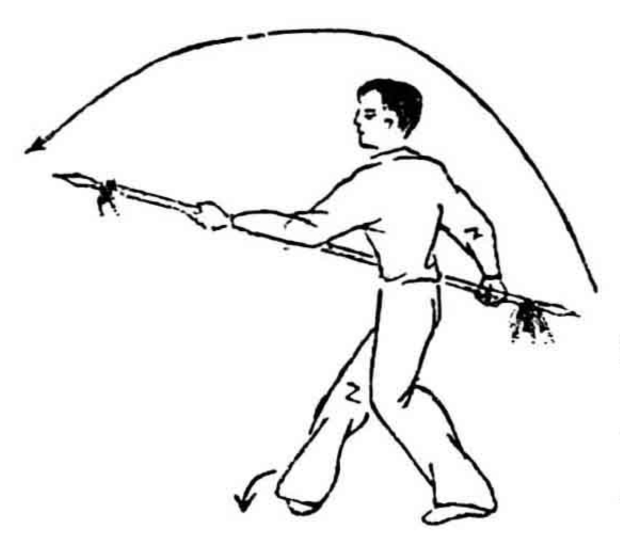


图 78

动作不停，坐左步，掰右步，同时两手持枪，由耳旁经头上下落，左手在前，右手在后，目视枪尖。（图78）

49.右手盖枪：

上势不停，弓右步，腰向左转，同时右手枪，由后向上向前下砸，目视右手枪尖。（图79）

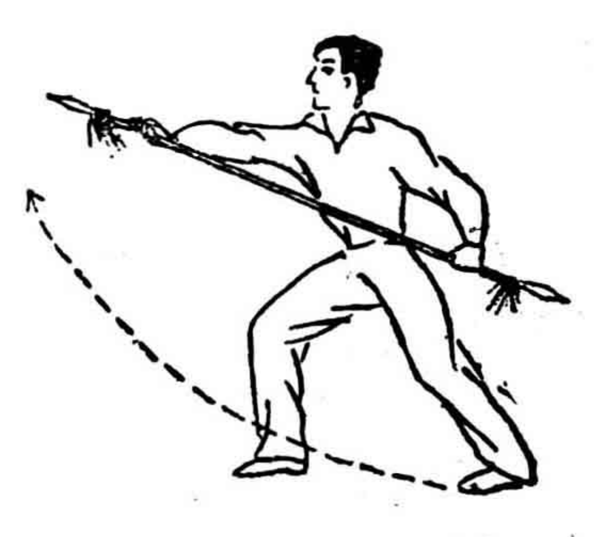


图 79

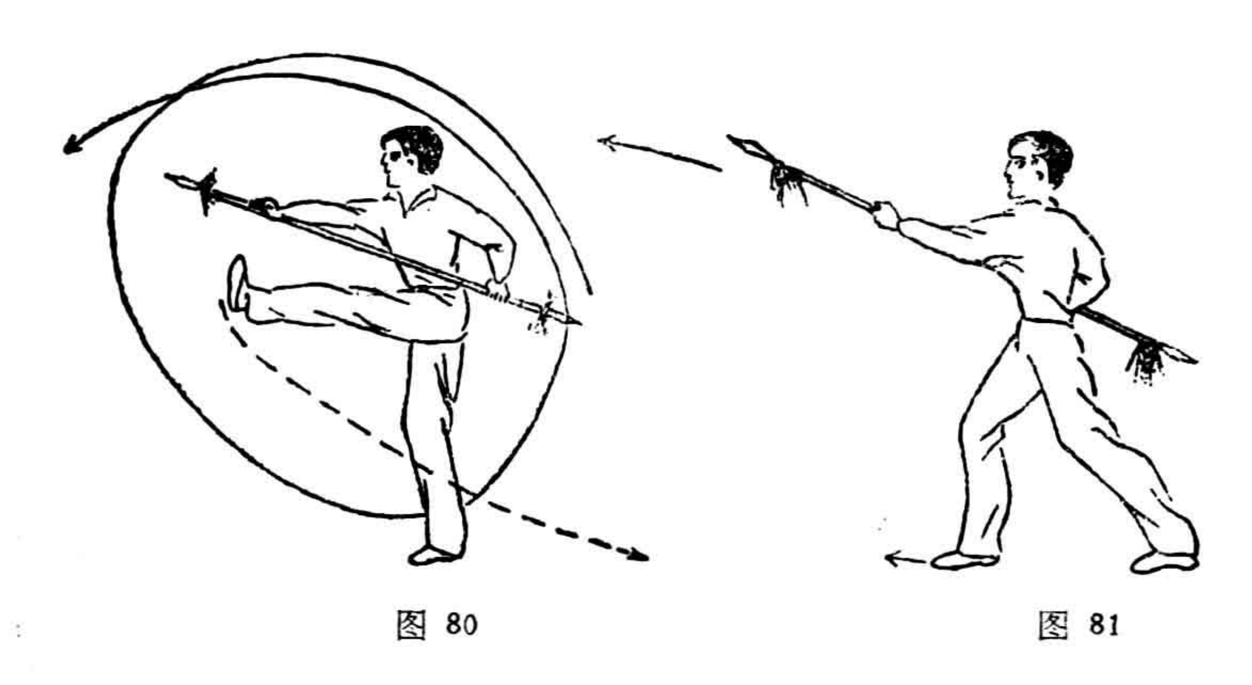


图 80　　　　图 81

50.踢腿撩阴：

上势不停，两手不动，起左腿向前踢出，脚尖朝上。(图80)

51.摇枪势：

接上势，左脚收回原位，然后左手持枪划圆圈一周半，目视枪尖。（图81）

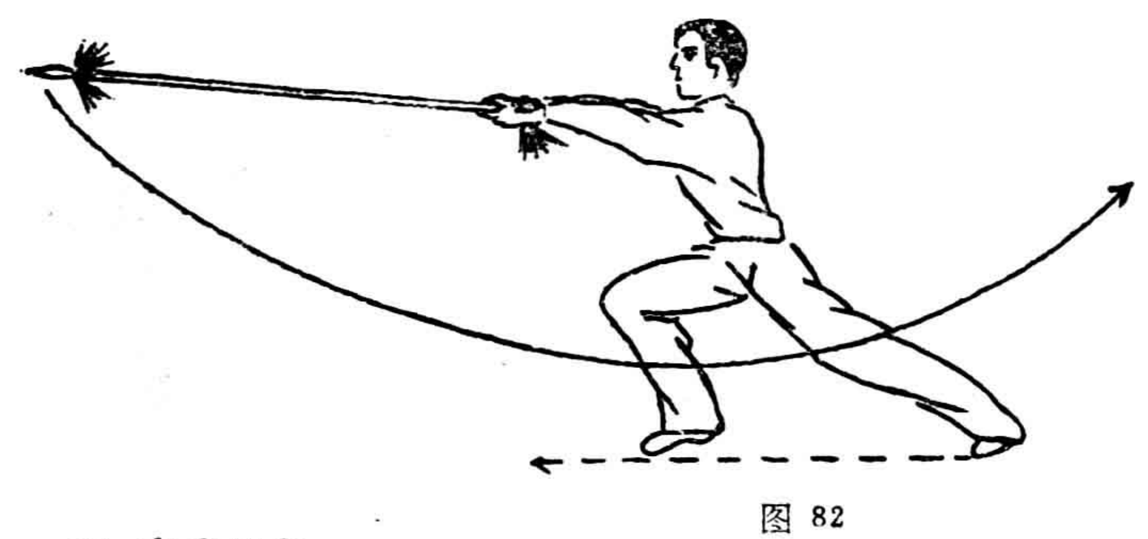


图 82

52.定步扎枪：

动作不停，微上右步，同时右手送枪扎出，左手在右手前面，目视枪尖。要点：枪向左侧前方斜角扎出。（图82）

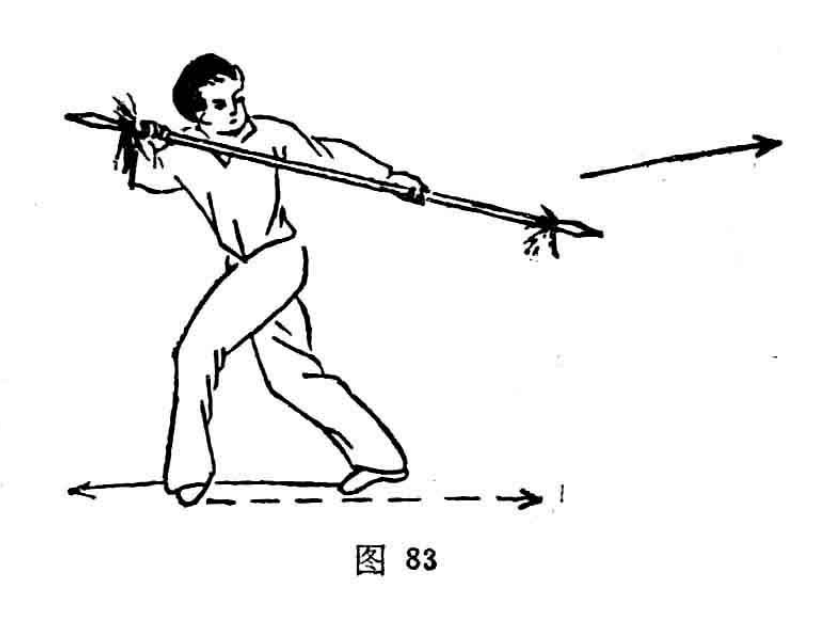


图 83

53.侧身藏枪：

上势不停，上左步，同时枪由左前方向左侧后方斜拨，如蹬里藏枪势，目视枪尖。（图83）

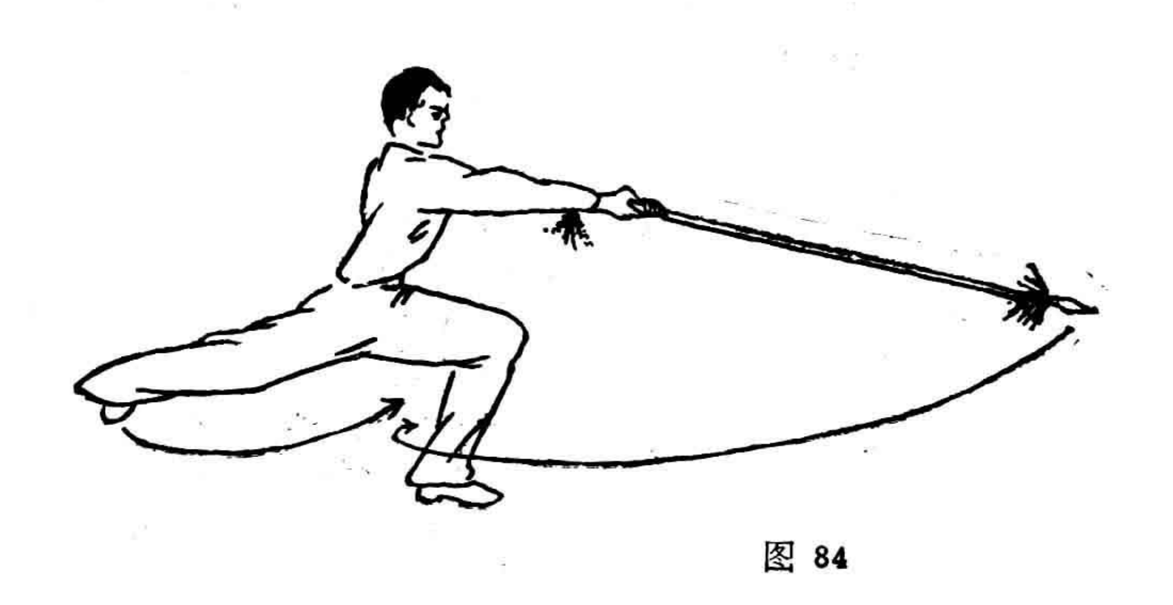


图 84

54.中平扎枪：

上势不停，上扣右步，再进左步，同时右手持枪向前中平扎出，两手心皆朝上，目视枪尖。（图84）

55.提步立枪：

上势不停，扣左步提右步，同时枪由前收回，上下直立于身体前，用鞋底顶住枪的下端，两手虎口皆向下，目向前看。（图85）

56.转身打花：

上势不停，右步向前下落，同时左手枪由下向上再向前下落，左手在前，右手在后，目视枪尖。（图86）

上势不停，再上左步，同时左手枪向下向后再向前划一周半，至右手在前时，目视枪尖。（图87）

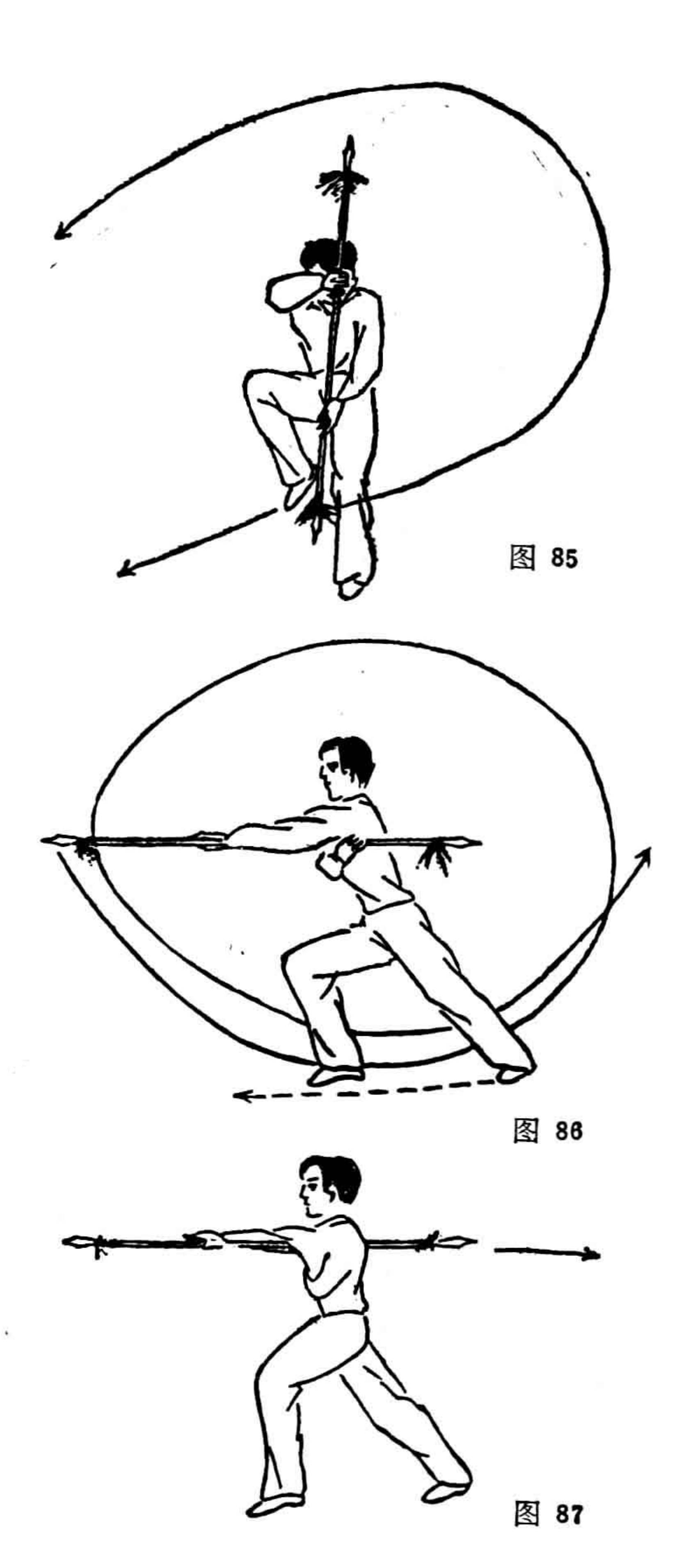
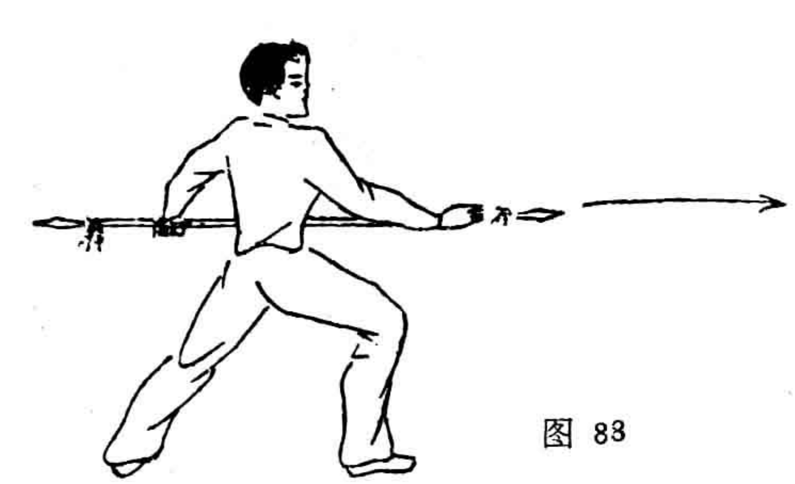


图 85

图 86

图 87



动作不停，腰向右转，同时两手换把，右手调在前面，左手在后，目视枪尖。（图88）

图 83

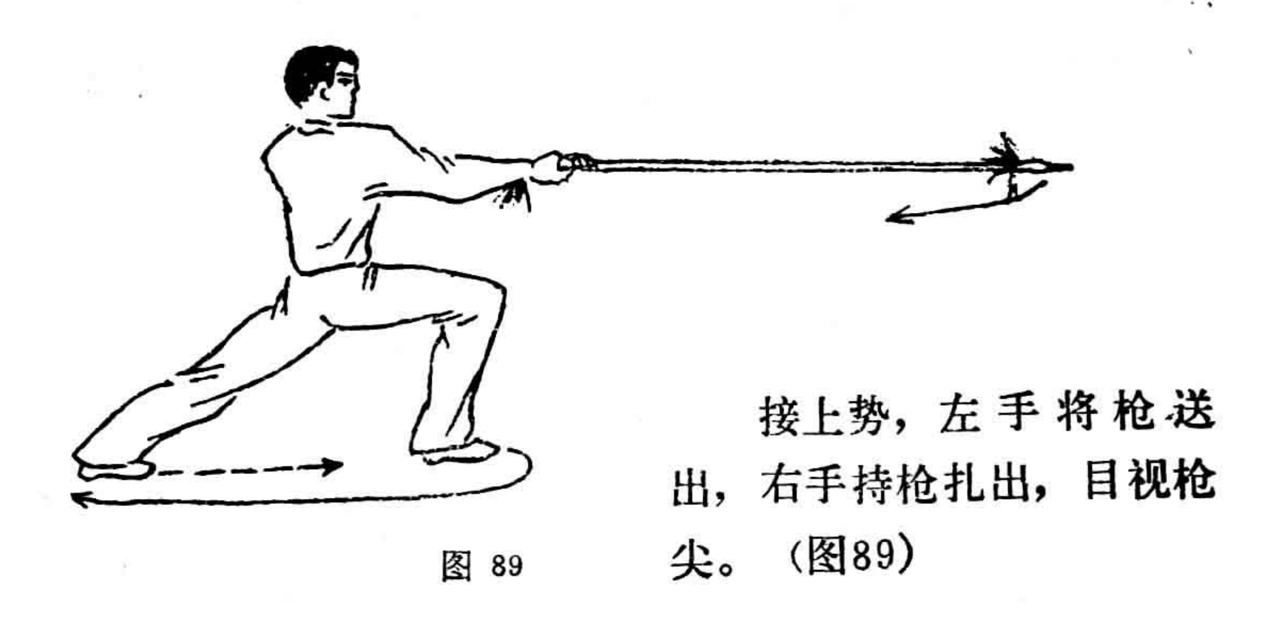


图 89

接上势，左手将枪送出，右手持枪扎出，目视枪尖。（图89）

接上势，退右步上左步，同时右手将枪撤回，目视枪尖。（图90）

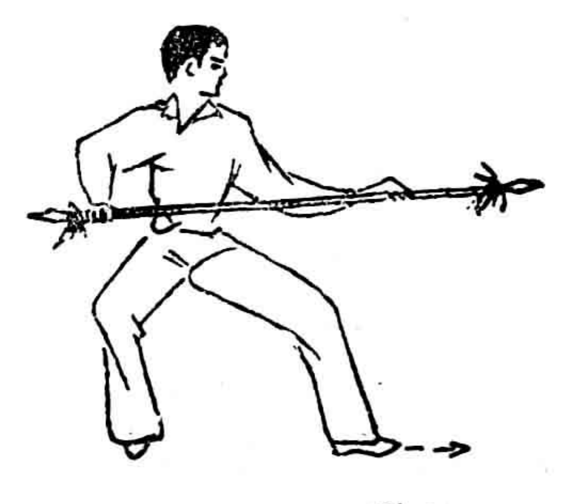


图 90

57.上左步扎枪：

动作不停，上左步成弓步，右手枪向前扎出，左手附于右手前，目视枪尖。（图91）

58.进步打花：

接上势，上右步，同时右手往回拉枪，再由后向上向前再向左侧翻，右手翻至左腋下，目视枪尖。（图92）

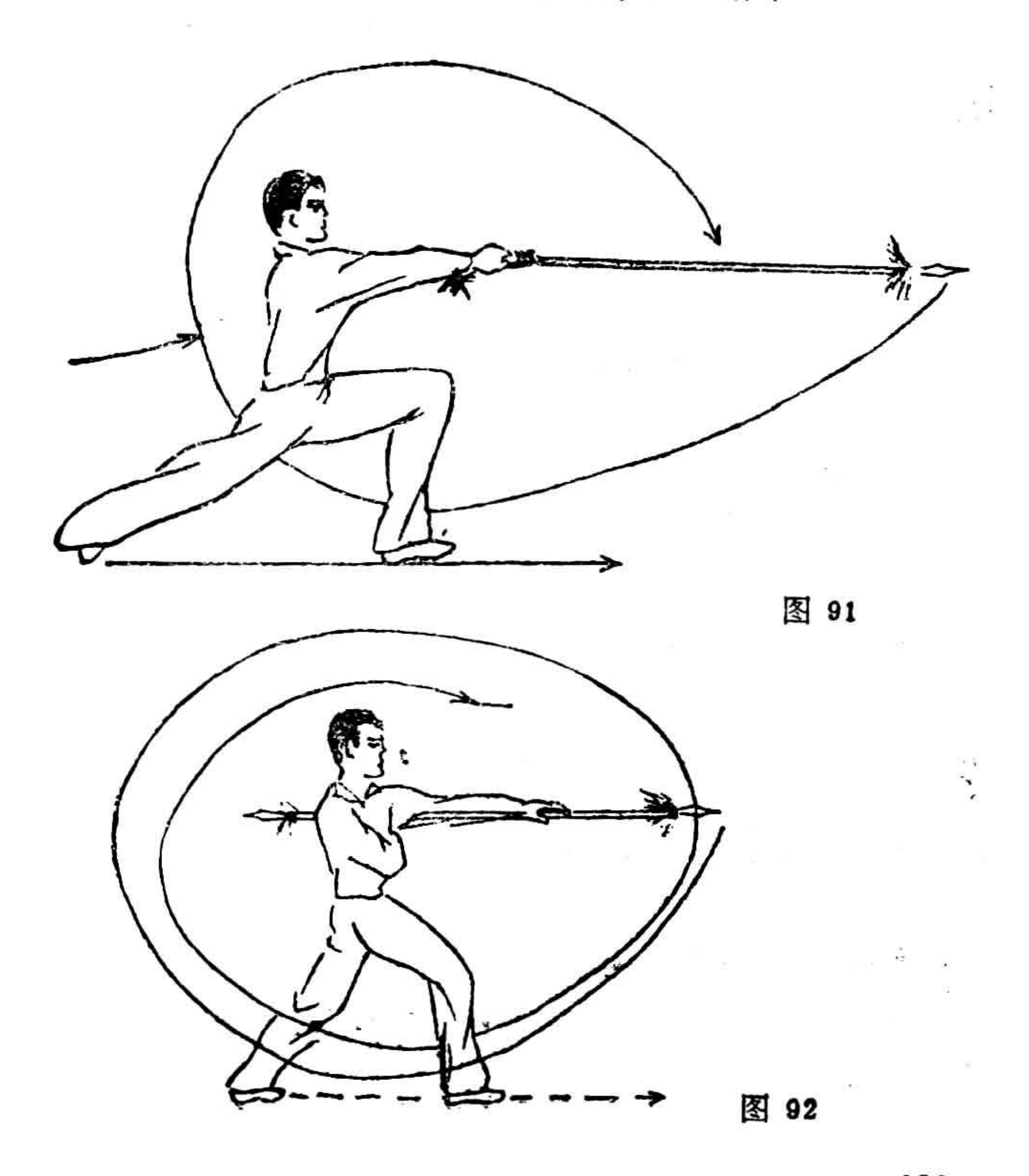


图 91

图 92

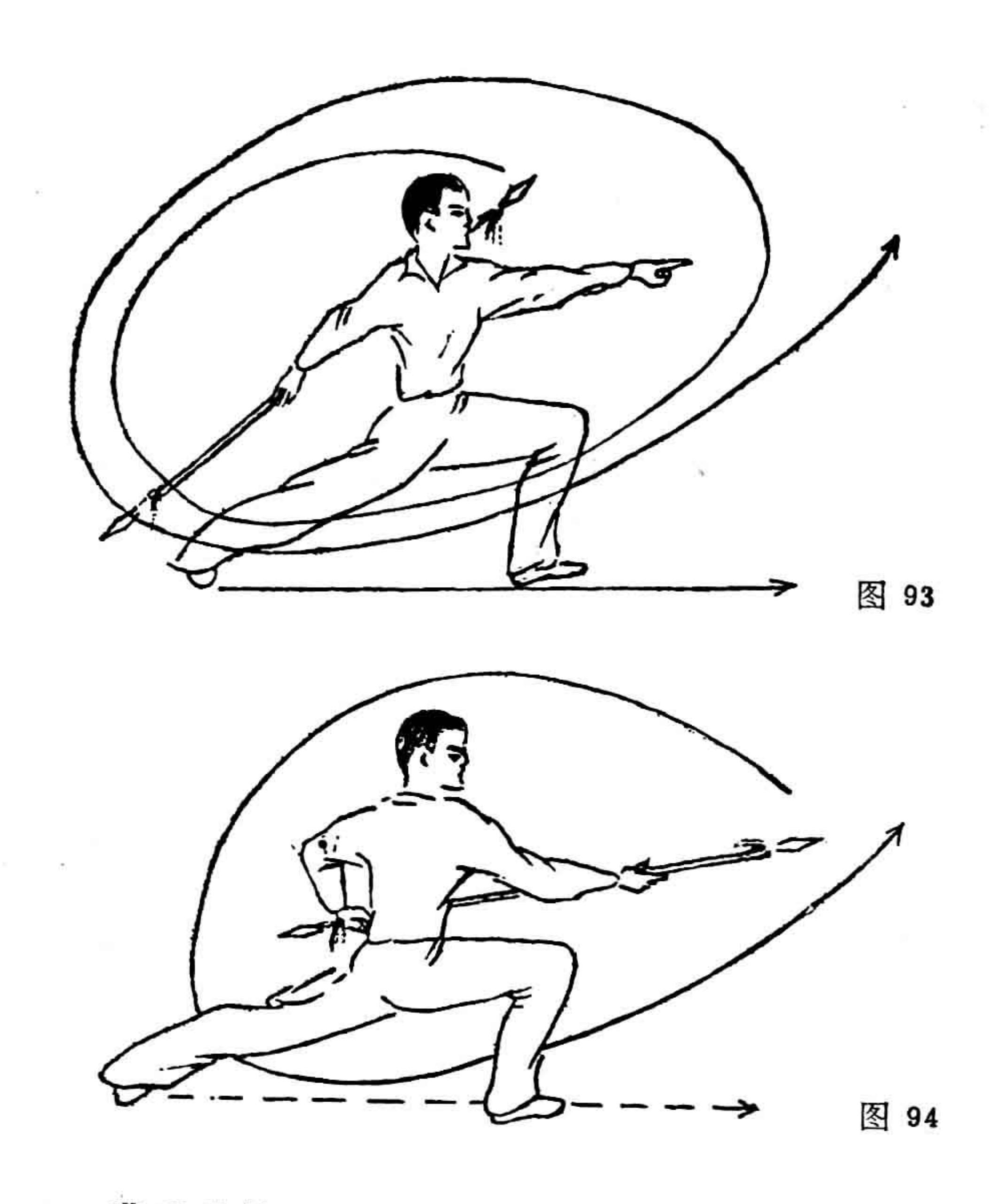


图 93

图 94

59.背后藏枪：

上势不停，上左步，同时左手持枪由前向后，由后再向前，由前再翻至背后同时枪交右手，左手用食指和中指向前指出，目视前方。（图93）

60.追风赶月：

上势不停，右手持枪由后向前向上再向后翻，再上右步，同时右手枪翻至前面，目视枪尖。（图94）

动作不停，右手持枪向上向左侧后下落，再上左步，同时换把，左手持枪由左侧后向前撩出，目视枪尖。(图95)

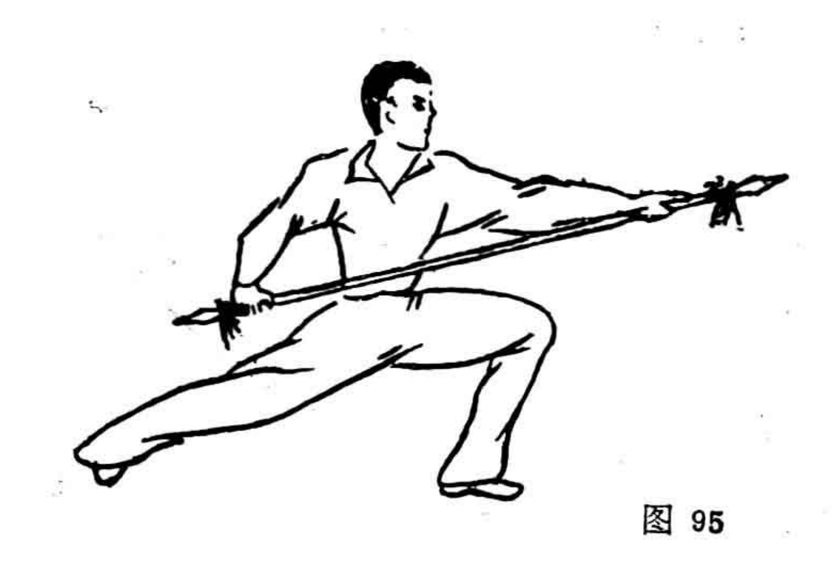


图 95

61.中平扎枪：

上势不停，弓左步，右手持枪向前扎出，目视枪尖。(图96)

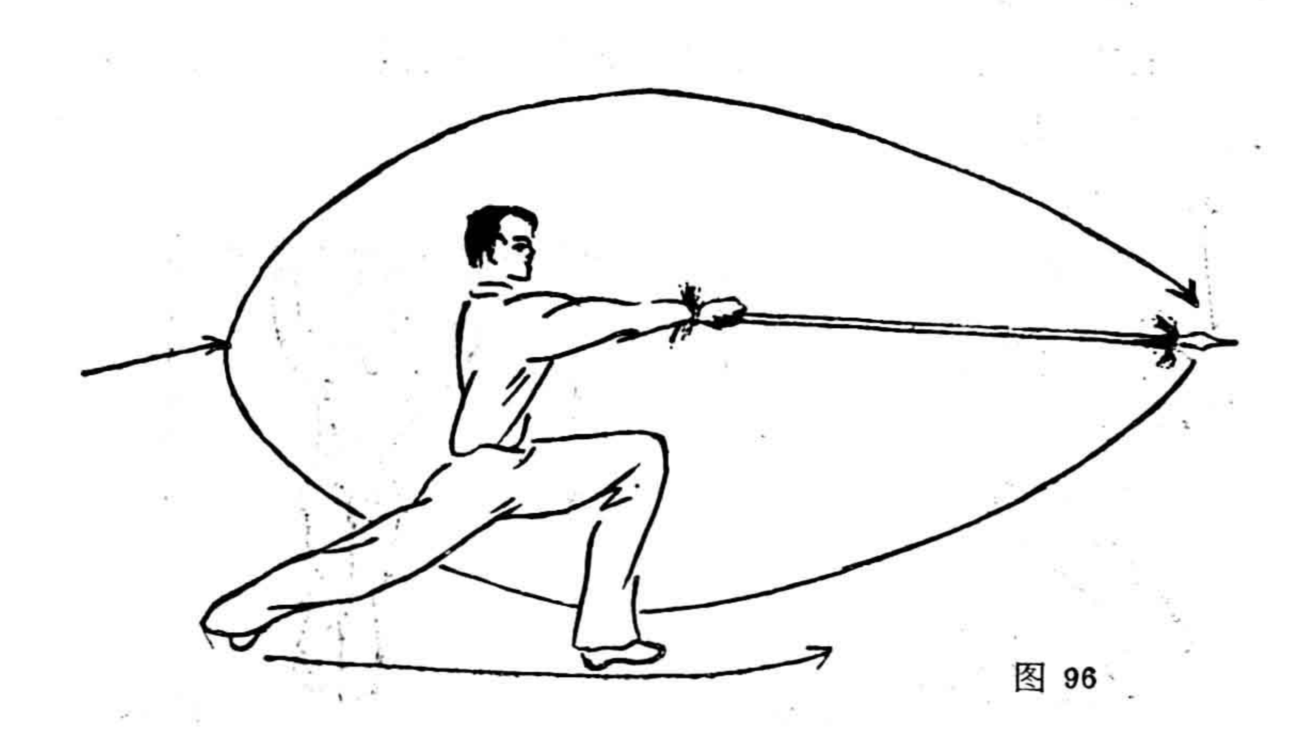


图 96

62.单手打花：

上势不停，上右步，同时左手持枪后划，松左手，右手打花一个立圈，目视枪尖。（图97）

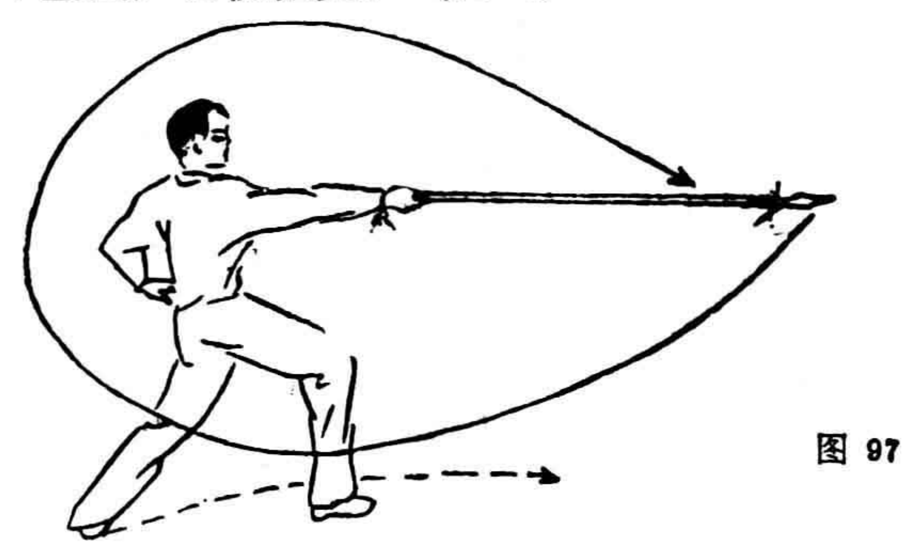


图 97

接上势，上左步转身，同时右手单手打花打一立圈（两个花都是腕花），上左步，同时左手附于枪杆上，目视枪尖。（图98）

63.架枪压枪：

上势不停，并左步转右步，同时两手持枪高举，目视前方。（图99）

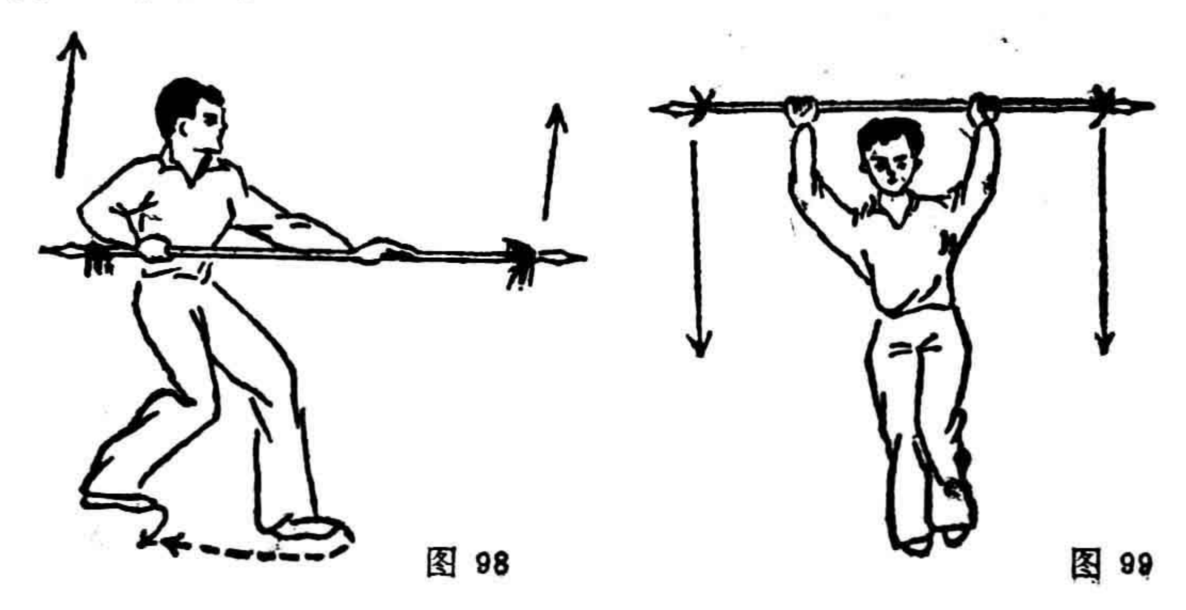


图 98　　图 99

动作不停，两脚不动，两手持枪由上向下压，目视枪杆。（图100）

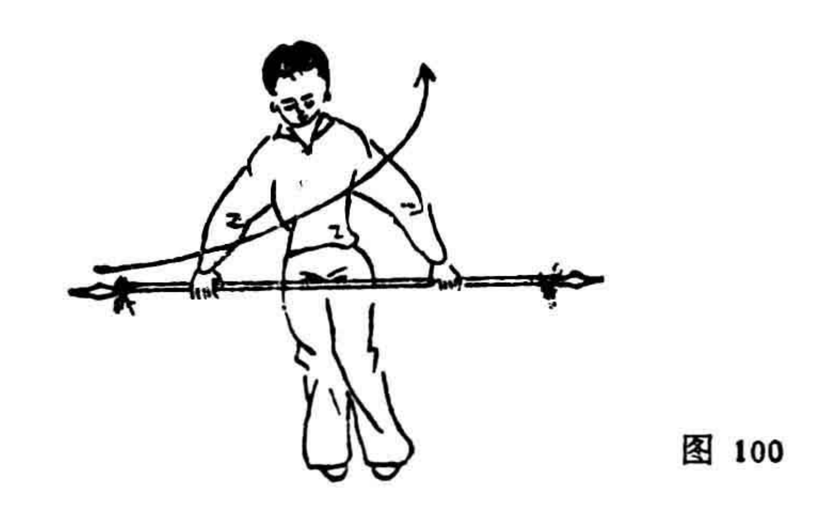


图 100

64.立枪收势：

上势不停，两脚不动，右手枪向左磕，成立枪势，两腿立直，目往左看。虚心实腹，气归丹田，收势。（图101）



图 101

{
  "filename": "MTMwOTY4MzUuemlw",
  "filename_decoded": "13096835.zip",
  "filesize": 12957053,
  "md5": "ccc194ec6a1543b02032da0fb072a3c9",
  "header_md5": "b1eb91a7d1db3406194d150d37023936",
  "sha1": "ccc71d4908b1b7bb56bb15522cf7ea216c9b6302",
  "sha256": "181011d323719f492245c22a4b1b4202d46eb5f68d937fc86dac59742c3ff0eb",
  "crc32": 3742682949,
  "zip_password": "28zrs",
  "uncompressed_size": 15770771,
  "pdg_dir_name": "\u2591\u2566\u256a\u2558\u2552\u255e_13096835",
  "pdg_main_pages_found": 127,
  "pdg_main_pages_max": 127,
  "total_pages": 134,
  "total_pixels": 422699136,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}